

Rozmowa z dr. Krzysztofem Muchą,
ekspertem ds. cyberprzestępczości **str. 2**



FOT. PAP/EPA/ABEDIN

Mity o chrapaniu. Czy to
faktycznie nieszkodliwa
dolegliwość? – str. 8

STRONA
ZDROWIA

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

KOSZALIŃSKI

Środa
11.03.2026

Nr 58 (5816)
Nakład: 4.380 egz.

www.gk24.pl
Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Region. Uczniowie
wcielią się w role
adwokatów i sędziów.
Prawo w szkolnych
ławkach **str. 4**

Koszalin.
Święto kobiecej
koszykówki
w koszalińskiej arenie
str. 16

Koszykówka.
Remon Nelson
obywatelem Polski.
str. 16

Nr ISSN 1231-8124

Nr indeksu 348-570



REGION

Kierowcy do Trójmiasta po ekspresowej
drodze S6 pojadą najpóźniej w czerwcu **str. 3**



FOT. GDDKiA

JUBILEUSZ TAK BĘDZIEMY ŚWIĘTOWAĆ TEGOROCZNE DNI KOSZALINA

Urodziny Koszalina. Oj, będzie się działo

Piotr Polechoński
Koszalin

760 lat to wspaniały jubileusz dla każdego miasta, w maju do tego zanego grona dołączy Koszalin. I to z przytupem i rozmachem. Ratusz i przedstawiciele miejskich placówek ujawnili pierwsze informacje o czekających nas urodzinowych atrakcjach.

- Będzie uroczyste, atrakcyjnie, ciekawie. Z pewnością każdy z mieszkańców miasta znajdzie coś dla siebie. No i nie obejdzie się bez niespodzianek - zapowiadał wczoraj Tomasz Sobieraj, prezydent Koszalina, w trakcie pierwszej konferencji prasowej poświęconej serii uroczystych wydarzeń, które przed nami.

Prace nad programem tegorocznych, urodzinowych Dni Koszalina (21 - 24 maja) jeszcze trwają, szczegóły są jeszcze dopinane, ale główne, najważniejsze punkty są już znane i ustalone.

- Wydarzeń, które odbędą się pod naszą egidą będzie bardzo dużo, trudno je nawet wszystkie wymienić - mówiła Monika Modła, zastępca dyrektora Centrum Kultury 105. - Koszalin zamieni się w jeden, duży festiwal, w którym będą funkcjonować cztery sceny koncertowe, w Muzeum, amfiteatrze, na Rynku Staromiejskim oraz na terenach podożynkowych - wylizwała.

Kto na nich wystąpi? M.in będą to znany kompozytor Krzesimir Dębski, zespół hip hopowy PRO8L3M, Katarzyna Nosowska, Monika Brodka, Krzysztof Zalewski. Na terenach podożynkowych powstanie miasteczko festiwalowe, szykowana jest też kolejna edycja strongmanów, nie zabraknie Bitwy Regionów szykowanych przez Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa. Centrum Kultury 105 zadbało też o to, aby programie znalazł się po-

kaz dronów, wielkie świętowanie z przedstawicielami siedmiu miast partnerskich z siedmiu państw oraz spektakl dla najmłodszych „Przygody Guliwera”.

Widowiskowo zapowiada się też część obchodów przygotowana przez koszalińskie Muzeum.

- 760-lecie miasta to wyjątkowa okazja, aby nie tylko spojrzeć na dzieje i historię naszego pięknego miejsca, ale przede wszystkim, żeby w sposób wyjątkowy świętować i zamienić to świętowanie w jedno wielkie, wspólne spotkanie Koszalinian, wspólne wyjście na ulice - podkreślała Joanna Chojecka, dyrektor Muzeum w Koszalinie.

Głównym punktem tego wyjścia będzie barwny, historyczny korowód, który przejdzie ulicami Koszalina i do udziału w którym zaproszeni są wszyscy mieszkańcy miasta. Wyruszy on z Rynku Staromiejskiego, zaraz

po zakończeniu uroczystej sesji Rady Miejskiej i po historycznej inscenizacji nadaniu Koszalinowi aktu lokacyjnego w 1266 roku (przygotuje ją zespół z Batoryckiego Teatru Dramatycznego im. Juliusza Słowackiego w Koszalinie). W programie są też: otwarcie nowych wystaw, wieczorny pokaz laserów na muzealnym dziedzińcu, urodzinowa biesiada w Zagrodzie Jamneńskiej, nocny występ szantowego zespołu na Przystani Jamno.

Wymienione wydarzenia to nie wszystko, na urodzinowe obchody zapraszają też m.in. Filharmonia Koszalińska, BTD, Pałaca Młodzieży, Koszalińska Biblioteka Publiczna. Pełny, szczegółowy program będzie można już wkrótce znaleźć na internetowych stronach miasta oraz instytucji zaangażowanych w organizację 760 urodzin Koszalina.

©@

„Mesjasz” w Filharmonii Koszalińskiej

W koncercie symfonicznym Filharmonii Koszalińskiej, zaplanowanym na piątek zabrzmi jeden tylko utwór - słynne oratorium „Mesjasz” Jerzego Fryderyka Händla **str. 14**

Kraj

Król Szwecji Karol XVI Gustaw gości w Polsce. To trzecia wizyta monarchy **str. 6**

Świat. Szef Rady Europejskiej:

na wojnie z Iranem najbardziej korzysta Rosja **str. 7**



FOT. RADOŚLAW BRZOSTEK

- Będzie uroczyste, atrakcyjnie i ciekawie - tak urodziny Koszalina zapowiada Tomasz Sobieraj, prezydent miasta.

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Spośród pilotów Dywizjonu 303 Janowi Zumbachowi najtrudniej było rozstać się z wojenną adrenaliną. Po wojnie działał jako najemnik

Zamów prenumeratę

Głos Pomorza
Głos Koszaliński
Głos Szczeciński ☎ 94 340 11 14
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.gp24.pl

Publikowanie przemocy w internecie może wynikać z potrzeby „zaistnienia”

Mira Suchodolska
Rozmowa

z dr Krzysztofem Muchą, ekspertem ds. cyberprzemocy oraz adiunktem na Wydziale Prawa i Administracji Uniwersytetu Opolskiego

Sprawa zabójstwa w Kadłubie wstrząsnęła opinią publiczną. Jego sprawca przygotowywał się nie tylko do samej zbrodni, ale także do jej nagrania i publikacji w internecie. Co może motywować takie zachowanie? Zazwyczaj sprawcy próbują ukryć swoje czyny.

W mojej ocenie sytuacja, jaka zdarzyła się w Kadłubie, świadczy o nierozpoznanych przez otoczenie dysfunkcjach psychicznych i społecznych sprawcy. Być może czuł się on niedowartościowany, może to silna potrzeba zwrócenia uwagi na siebie za wszelką cenę i pokazania innym na co go stać, popchnęła go do popełnienia tak drastycznego czynu i upublicznienia go. Osoba z silną motywacją „zaistnienia” nie bierze pod uwagę, że definitywnej zmianie ulegnie jej dotychczasowe życie, bo będzie musiała ponieść konsekwencje swojego czynu i trafi do więzienia. Oczywiście w toku postępowania może się okazać, że sprawca był niepoczytalny i zostanie umieszczony w zakładzie leczniczym.

Jakie elementy śledztwa mogą pomóc zrozumieć, co doprowadziło do takiego czynu?

Bardzo ważne będą tu badania psychiatryczne sprawcy, ale nie tylko one, ponieważ również ważne są badania z zakresu informatyki śledczej: danych, jakie znajdują się na narzędziach informatycznych sprawcy, treści w internecie, z którymi się zapoznawał, to, jakie materiały gromadził na komputerze, co go interesowało. To może także pokazać moment, w którym podjął decyzję i zaczął planować popełnienie zbrodni. Jeżeli ktoś umiesz-



FOT. UNIWERSYTET OPOLSKI

Krzysztof Mucha: - W mediach społecznościowych nie ma rzeczy, której młodzi ludzie nie nagraliby i nie wrzucili do internetu

cza nagranie takiego czynu w sieci, nie działa spontanicznie. Samo nagrywanie świadczy o tym, że sprawca przygotowywał się do niego wcześniej. Trzeba też przeanalizować relacje towarzyskie i rodzinne sprawcy - gdzie był punkt zapalny tej tragedii. Ważny jest wywiad środowiskowy w miejscach, gdzie przebywał oraz analiza dokonanych w tym zakresie ustaleń. Weryfikacji powinien także podlegać to, czy korzystał z substancji psychoaktywnych.

W internecie często pojawiają się nagrania ryzykownych zachowań czy tzw. challenge'y. Czy w tym przypadku można mówić o podobnym mechanizmie - potrzebie pokazania się?

W pewnym sensie tak. W mediach społecznościowych nie ma rzeczy, której młodzi ludzie nie nagraliby i nie wrzucili do internetu. Widzimy różne wyzwania - od jedzenia leków przeciwbólowych w nadmiarze lub rzeczy, których przeciętny człowiek nie uznałby za nadające się do konsumpcji, po robienie zdjęć w miejscach niebezpiecznych dla zdrowia i życia. To chęć zaimponowania innym, pokazania się jako ktoś odważny, wyjątkowy. Często jest to też chęć posmakowania adrenaliny wynikającej

z sytuacji ekstremalnej. Niestety wiele osób nie bierze pod uwagę konsekwencji - zarówno zdrowotnych, jak i prawnych oraz...

Wizerunkowych, czyli takich, które mogą wrócić po latach?

Internet niczego nie zapomina. Jeśli ktoś publikuje kompromitujące lub nieodpowiedzialne materiały, może to mieć znaczenie w przyszłości - np. dla pracodawcy, który szuka odpowiedzialnego i stabilnego emocjonalnie pracownika, który swoim zachowaniem nie stworzy ryzyka reputacyjnego, finansowego albo prawnego dla firmy.

Czy zdarza się, że sprawcy przestępstw sami dostarczają dowodów przeciwko sobie, publikując materiały w internecie?

Tak. Ludzie często nie zdają sobie sprawy, że publikując coś w sieci, zostawiają po sobie ślad i sprowadzają na siebie odpowiedzialność prawną. Inni internauci mogą zgłosić takie materiały organom ścigania, poza tym przez 24 godz., 7 dni w tygodniu wyspecjalizowane jednostki Policji monitorują internet i weryfikują pod kątem ewentualnego naruszenia prawa treści w nim umieszczone. Może się okazać, że taki urobiek z tzw. „białego wywiadu” będzie podstawą do wszczęcia postępowania karnego lub postępowania w sprawach o wykroczenia.

Jakieś przykłady takich sytuacji?

Na przykład w przypadku środowisk kibicowskich zdarza się, że osoby umawiają się w internecie na tzw. ustawki i policjanci mogą zatrzymać uczestników jeszcze przed akcją, dokonując jednocześnie ich „rozbrojenia” z przedmiotów niebezpiecznych.

A co z deklaracjami w internecie dotyczącymi przemocy wobec konkretnych osób, np. polityków czy głów państw? Takie wpisy są traktowane bardzo poważnie. Szczególnie

podczas wizyt polityków czy głów państw taki monitoring sieci pod kątem zapowiadania naruszających prawo zachowań jest prowadzony i służby reagują natychmiast. Ważne jest bezpieczeństwo fizyczne danej osoby, jak też wizerunek państwa goszczącego, którego obowiązkiem jest identyfikacja i neutralizacja ryzyka oraz zagrożeń zanim te się zmaterializują.

Czy zdarza się, że w internecie pojawiają się materiały dokumentujące już popełnione przestępstwa?

Tak, chociaż nie mogę mówić o konkretnych sprawach, ale zdarzały się przypadki, gdy ktoś dokumentował i upubliczniał w internecie przestępstwo, które sam popełnił. Zdarza się też, że ludzie publikują nagrania wskazujące np. fakt posiadania i zażywanie narkotyków, nielegalnego posiadania i używania broni palnej, materiałów wybuchowych etc. To nie zawsze jest dowód w sensie procesowym, ale może być poszlaką i powoduje działania operacyjno-procesowe odpowiednich służb.

Internet jest też miejscem, gdzie pojawiają się deklaracje dotyczące samobójstw.

Niestety tak. Wyspecjalizowane służby policyjne w ramach specjalnych procedur monitorują sieć także pod kątem ujawniania takich zdarzeń i próbują ustalić miejsce pobytu konkretnej osoby. Zdarza się jednak, że pomimo dynamicznie prowadzonych czynności ustaleniu dochodzą na miejsce za późno. Liczba takich zapowiedzi ujawnianych w internecie jest duża i dotyczy nie tylko małoletnich ale i dorosłych.

Czy w czasach VPN-ów i innych narzędzi maskujących możliwe jest ustalenie tożsamości sprawcy?

Oczywiście. Służby dysponują wieloma narzędziami informatycznymi pozwalającymi na szybką identyfikację użytkowników. Czynności ustaleniu obejmują też

w razie potrzeby współpracę międzynarodową, analizę logowań do sieci telekomunikacyjnych czy zapisy monitoringu wizyjnego miejsca, gdzie ktoś się logował. Analizuje się też inne elementy, na przykład systemy odczytu tablic rejestracyjnych samochodów.

Czyli nawet jeśli ktoś próbuje się ukryć, pozostawia ślady?

Często sprawcy popełniają błędy i na tych błędach bazują organa ścigania. Zdarza się też, że przestępstwa są dokonywane „pod obcą flagą”, czyli z wykorzystaniem przejętych nielegalnie komputerów. Mimo to analiza cyfrowa często pozwala odtworzyć przebieg zdarzeń i ustalenie, kto naprawdę jest sprawcą czynu zabronionego.

Jak duża jest dziś skala przemocy internetowej?

Czasy się zmieniły - zamiast przemocy fizycznej na ulicach mamy częściej do czynienia z przestępcami siedzącymi przy komputerach. Realizacje dokonywane przez służby wskazują, że liczebność zorganizowanych grup przestępczych działających z wykorzystaniem środowiska internetowego i nowoczesnych technologii informatycznych jest większa niż liczebność grup działających w świecie realnym.

Jakie przestępstwa są dziś szczególnie powszechne w sieci?

To narkotyki - od handlu narkotykami, przez obrót materiałami zawierającymi treści pedofilskie, po różnego rodzaju oszustwa w tym skarbowe i finansowe. Jednym z największych zagrożeń są oszustwa związane z fałszywymi inwestycjami.

Wróćmy jeszcze do sprawy z Kadłuba. W internecie pojawiły się komentarze osób, które deklarują, że zrobiłyby coś podobnego „lepiej”. Czy takie wypowiedzi są niebezpieczne?

Takie deklaracje naśladowcze powinny zwrócić szczególną

uwagę służb policyjnych i prokuratury, nie należy ich bagatelizować - bo może nie są to czcze przechwałki - i takie sygnały ostrzegawcze spotykają się z natychmiastową reakcją organów ścigania. Ponadto w prawie istnieje pojęcie usiłowania przestępstwa, co również podlega karze.

Czy nagłośnienie takich zbrodni może wywoływać efekt naśladowczy?

Niestety tak. Dlatego bardzo ważne jest, aby nie epatować szczegółami technicznymi takich zdarzeń. Ktoś może chcieć dokonać podobnego przestępstwa, ale w sposób jeszcze bardziej spektakularny, nie licząc się z konsekwencjami, bo ważniejszy będzie dla niego efekt medialny.

Jednocześnie wiele osób dokumentuje takie wydarzenia telefonami zamiast reagować, tak było np. przy zbrodni popełnionej przez Mieszka R. na pracownicy Uniwersytetu Warszawskiego.

To niepokojące zjawisko. Pokazuje bezduszość, niski poziom moralności. Osoba filmująca akt przemocy traktuje go jako niepowtarzalne wydarzenie, którego udokumentowaniem należy się pochwalić, tym samym odczuwając ofiarę przestępstwa. Należałoby się zastanowić nad kwalifikacją prawnokarną takich czynów.

Czy granica między światem realnym a internetowym zaciera się?

Tak. Dla wielu osób rzeczywistość internetowa jest równie ważna jak ta realna, czasem nawet ważniejsza. Są osoby, które są ofiarami tzw. syndromu FOMO, czyli strachu przed tym co je omija lub może ominąć w sieci, kiedy będą off-line. Przejawiają uporczywe pragnienie pozostawania on-line, kompulsywne sprawdzanie informacji i mediów społecznościowych. FOMO to jedna z chorób cywilizacyjnych. ©©

nasz REGION

KOSZALIN

W marcu odbędzie się jubileuszowa, 10. edycja Dziecięcego Festiwalu Sztuki Filmowej „Filmonia” - wydarzenia promującego wartościowe kino oraz twórcze aktywności artystyczne dla najmłodszych widzów. Tegoroczna edycja jest zaplanowana od 19 do 21 marca. CK105, które jest organizatorem festiwalu szuka wolontariuszy. Swój udział zgłaszać można pod numerem telefonu: 94 347 57 30.



DYŻURNY GŁOSU

Jakub Roszkowski
tel. 94 347 35 52

Na Czytelników czekamy w redakcji „Głosu” w Koszalinie przy ulicy Partyzantów 17 oraz pod adresem poczty elektronicznej: alarm@gk24.pl

FOT. ARCHIWUM

Do Trójmiasta po S6 najpóźniej w czerwcu

Jakub Roszkowski
Region

Jeszcze dwa, najwyżej trzy miesiące i już cała trasa ekspresowa S6 z Koszalina przez Słupsk do Trójmiasta będzie oddana do użytku. To termin ostateczny, który zapowiadają w GDDKiA Gdańsk.

- II kwartał 2026 roku jest już terminem niezagrażonym. Na pewno trasa będzie otwarta dla ruchu przed wakacjami. Wtedy panuje tu największy ruch, więc wskazane jest, by droga była już przejezdna - mówi nam Mateusz Brożyna, rzecznik Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad w Gdańsku. Brakujący odcinek S6 to 60 kilometrów od końca obwodnicy Słupska do Bożego-

pola Wielkiego w województwie pomorskim. S6 w Zachodniopomorskiem jest już gotowa od trzech miesięcy.

Poważnym problemem, który spowolnił prace budowlane na tym 60-kilometrowym, słupsko - lęborskim odcinku, były dzikie wysypiska, na które natrafiono podczas prac ziemnych. Minęło sporo czasu, zanim wszystkie odpady zostały zutylicowane w odpowiedni sposób. - Ponadto dopiero teraz, po naprawę srogiej zimie, na plac budowy wracają ekipy budowlane. Porządkują teren, robią oględziny po zimie. Na razie na szczęście nie stwierdzono żadnych usterek - słyszemy jeszcze od rzeczniaka.

Pierwotnie trasa miała być oddana do użytku na koniec 2025 roku. To łącznie cztery odcinki. Najdłuższy, 22-kilome-



FOT. GDDKiA

Stopień zaawansowania prac na każdym budowanym odcinku S6 w Pomorskiem przekroczył już 90 procent.

trowy z Bożegopola Wielkiego do miejscowości Leśnice, buduje za 718 milionów złotych spółka Budimex. Kolejny odcinek to 11 kilometrów z Leśnic do Skórowa. Tutaj wykonawcą

jest spółka Intercor, a cena, jaką wynegocjowano, to 345 milionów złotych. Tutaj powstało aż 25 obiektów drogowych, z tego 14 przejść dla zwierząt i 11 wiaduktów oraz dwa Miejsca Po-

stoję Pojazdów. Następny odcinek to 13 kilometrów Skórowo - Bobrowniki. Wykonawcą jest firma Aldesa, a koszt tego kontraktu to 284 miliony złotych. I wreszcie brakujące 16 kilome-

trów z Bobrowników do Słupska, które za 550 milionów złotych buduje spółka NDI. Gotowa już od wakacji ubiegłego roku jest natomiast cała obwodnica Słupska. Wybudowano na niej drugi pas ruchu, a kosztowało to około 150 milionów złotych.

Stopień zaawansowania prac na każdym budowanym odcinku S6 w Pomorskiem przekroczył już 90 procent. Planowane są wkrótce malowania poziome, ustawianie znaków pionowych, trwają prace porządkowe. Po otwarciu tych czterech odcinków cała S6, która nosi nazwę Trasy Kaszubskiej, będzie gotowa. Dzięki niej z Koszalina do Trójmiasta dojedziemy w niecałe dwie godziny, a ze Słupska do Gdyni w 1 godzinę 20 minut. Już dziś natomiast z Koszalina do Słupska dojedziemy w 40 minut.

KRÓTKO

KOSZALIN

Młodzi adepci Szkoły Policji zyskują doświadczenie

Na ulicach Koszalina pojawiły się dodatkowe patrole policji. Adepci Szkoły Policji w Słupsku odbywają praktykę zawodową pod okiem doświadczonych funkcjonariuszy.

- Przez najbliższe dni młodzi policjanci będą w praktyce uczyć się, jak prawidłowo przeprowadzać interwencje oraz reagować na przestępstwa i wykroczenia. Wspólnie z doświadczonymi policjantami z naszych jednostek, głównie w patrolach pieszych dbają o bezpieczeństwo mieszkańców Koszalina oraz podległych gmin - informuje asp. Izabela Sreberska, oficer prasowa Komendy Miejskiej Policji w Koszalinie.

Policjanci adepci są kierowani w miejsca, które zostały naniesione przez mieszkańców na „Krajowej Mapie Zagrożeń Bezpieczeństwa”. Zgłoszenia dotyczą przede wszystkim nieprawidłowego parkowania, spożywania alkoholu w miejscach niedozwolonych oraz aktów wandalizmu.

Młodzi stażem policjanci zdobędą wiedzę podczas praktyk będą mogli wykorzystywać po ukończeniu kursu podstawowego zawodowego w swoich jednostkach macierzystych. DJ

AUTOPROMOCJA



Czwartek z dreszczykiem

gk24.pl

REKLAMA

0011491647

Burmistrz Polanowa informuje,

że zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy o gospodarce nieruchomościami z dnia 21 sierpnia 1997 r. (tj. Dz. U. z 2024 r., poz. 1145 ze zm.) w siedzibie Urzędu Miejskiego w Polanowie zostały wywieszane wykazy nieruchomości przeznaczonych do:

dzierżawy na okres do 3 lat

- część działki nr 12/3 o powierzchni 2,00 ha, położonej w obrębie ewidencyjnym Wietrzno,

sprzedaży w drodze przetargu ustnego ograniczonego

- działka nr 82/1 o powierzchni 0,0206 ha, położona w obrębie ewidencyjnym Buszyno.

REKLAMA

0011491463

OBWIESZCZENIE

Zgodnie z art. 11f ust. 3 i 7 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t. j. Dz. U. z 2024 r. poz. 311),

zawiadamiam

że w dniu 6 marca 2026 r. na wniosek zarządcy drogi - Prezydenta Miasta Koszalina, z dnia 16 stycznia 2026 r. została wydana decyzja Nr 1/2026 o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej polegającej na rozbudowie i przebudowie drogi powiatowej ul. Św. Wojciecha w Koszalinie.

Jednocześnie zgodnie z art. 11f ust. 4 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r. o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych informuję, że z treścią decyzji można zapoznać się w Wydziale Architektury i Urbanistyki Urzędu Miejskiego w Koszalinie, przy ul. Rynek Staromiejski 6-7, pokój 305, od poniedziałku do piątku w godz. 9⁰⁰ do 14⁰⁰ w terminie 14 dni od daty publicznego ogłoszenia.

Prezydent Miasta
Tomasz Sobieraj

koszalin.pl

REKLAMA

0011491607

OGŁOSZENIE

o przystąpieniu do sporządzenia zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego części obszaru miasta Kołobrzeg „5-Trzebiatowska” z wyłączeniem działek o nr 10/7, 75/1, 76/24, 122/12, 122/14, 122/15, 122/16, 122/17 oraz części działek nr 10/9, 74/3 i 122/6, obręb 18, dla terenu działki nr 122/9 położonej przy ul. Mazowieckiej

Na podstawie art. 17 pkt 1 w związku z art. 27 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2024 r. poz. 1130, z późn. zm.) oraz art. 39 ust. 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz ocenach oddziaływania na środowisko (Dz. U. z 2024 r. poz. 1112, z późn. zm.),

zawiadamiam o:

podjęciu przez Radę Miasta Kołobrzeg uchwały Nr XXIII/383/26 z dnia 25 lutego 2026 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego części obszaru miasta Kołobrzeg „5-Trzebiatowska” z wyłączeniem działek o nr 10/7, 75/1, 76/24, 122/12, 122/14, 122/15, 122/16, 122/17 oraz części działek nr 10/9, 74/3 i 122/6, obręb 18, dla terenu działki nr 122/9 położonej przy ul. Mazowieckiej oraz przystąpieniu do opracowywania projektu tej zmiany miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego.

Z ww. uchwałą można zapoznać się na stronie Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Miasta Kołobrzeg pod adresem: https://www.prawomiejscowe.pl/UrządMiastaKołobrzeg/document/1282104/Uchwała-XXIII_383_26

Przedmiotem ww. zmiany planu miejscowego jest zmiana (rozszerzenie) przeznaczenia terenu objętego sporządzeniem zmiany planu miejscowego, którego granice przedstawiono na załączniku graficznym do ww. uchwały.

Zainteresowani mogą w terminie **do dnia 31 marca 2026 r.** wnosić wnioski do ww. projektu zmiany planu miejscowego, **wyłącznie przy użyciu formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego** udostępnianego m.in. pod adresem: <https://bip.um.kołobrzeg.pl/api/files/120882>, na piśmie utrwalonym w postaci papierowej na adres Urzędu Miasta Kołobrzeg, ul. Ratuszowa 13, 78-100 Kołobrzeg lub w postaci elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej na adres: e-mail urząd@um.kołobrzeg.pl lub e-Doręczeń AE:PL-64788-83394-JSCIJ-22.

Składający wniosek powinien podać swoje imię i nazwisko albo nazwę oraz adres zamieszkania albo siedzibę oraz adres poczty elektronicznej, o ile taki posiada, a także wskazać, czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej wnioskiem. Może również podać dodatkowe dane do kontaktu takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu.

Organem właściwym do rozpatrzenia wniosku jest Prezydent Miasta Kołobrzeg.

Postępowanie w sprawie transgranicznego oddziaływania na środowisko w tym przypadku nie jest prowadzone.

Prezydent Miasta Kołobrzeg

KRÓTKO

POWIAT SŁAWIEŃSKI

Pożary w Kaninie, Wiekowicach i Krupach - Sińczycza. Strażacy ostrzegają

Groźne sytuacje w Wiekowicach, Krupach - Sińczycza (gmina Darłowo) i Kaninie (gmina Postomino) związane z pożarami traw. Strażacy apelują o rozwagę, rozsądek. - Strażacy OSP gasili pożar traw w okolicy Kanin i Wiekowice oraz Krupy - Sińczycza - mówi kpt. Mariusz Sיעiński z Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Sławnie. - Takie sytuacje są bardzo groźne, bo ogień bardzo szybko się przenosi. Apelujemy o rozwagę, rozsądek.

Pożar to śmiertelne zagrożenie dla małych i dużych zwierząt - podkreśla kpt. M. Sיעiński. - Także dla ludzi. Aktualnie mamy suche przedwiośnie i wystarczy nieostrożna iskra, aby doszło do pożaru traw.

Prawo zabrania wypalania traw - zgodnie z art. 124 ustawy o ochronie przyrody oraz art. 82 § 1 Kodeksu wykroczeń, za wypalanie traw grozi kara grzywny, a w niektórych przypadkach także pozbawienia wolności.

W 2025 r. strażacy interweniowali 35 064 razy przy pożarach traw i nieużytków. TT

Uczniowie wcielią się w role adwokatów i sędziów. Prawo w szkolnych ławkach

Marzena Góra

Region

15 marca obchodzony jest Dzień Edukacji Prawnej. To ogólnopolska inicjatywa organizowana przez Ministerstwo Sprawiedliwości wspólnie z samorządami zawodów prawniczych. Jej celem jest przybliżenie młodzieży zasad funkcjonowania prawa i zawodów prawniczych.

Inicjatywa ta skierowana jest do uczniów klas siódmych i ósmych szkół podstawowych oraz do młodzieży szkół ponadpodstawowych. Co roku przygotowujemy plan pokazowych lekcji, które mają w przystępny sposób przybliżyć młodym ludziom zagadnienia prawne. Choć główna data wydarzenia przypada na 15 marca, zajęcia edukacyjne odbywają się przez cały marzec. Lekcje mają charakter warsztatowy i angażują uczniów do aktywnego udziału. Zajęcia w szczecineckich placówkach będą prowadzić m.in. kuratorzy Rafał Kusiak oraz Paweł Idziak.



FOT. RADOSEW BRZOSTEK

rzy Rafał Kusiak oraz Paweł Idziak.

- Ma to na celu opracowanie takich lekcji pokazowych dla dzieci w szkołach. To jest dla klas siódmych i ósmych oraz dla szkół ponadpodstawowych. To jest takie uświadczenie dzieciom, jakie mają prawa, a także jak dane zawody funkcjonują - mówi nam kurator Rafał Kusiak, który w tym roku wcielił się w prowadzącego zajęcia z młodzieżą.

W Szczecinku do udziału w tegorocznej edycji zakwalifikowały się trzy placówki - Zespół Szkół nr 1 im. Komisji Edukacji Narodowej, Szkoła Podstawowa nr 4 im. Armii Krajowej oraz Szkoła Podstawowa nr 6 im. Zdobywców Wału Pomorskiego. Scenariusze zajęć opierać się będą na konkretnych, życiowych sytuacjach. W tym roku przygotowano dwa tematy.

- Jeden scenariusz dotyczy sytuacji kradzieży telefonu

w szkole, a drugi omawia zagrożenia związane z zaciągnięciem pożyczki i jej niespłaceniem. Uczniowie pracują na tzw. kazusach prawniczych. Dzieci ten kazus dostają. My je dzielimy na grupy - na przykład jedna grupa jest sędziami, adwokatami, kuratorami, prokuratorem. Każdy dostaje pytania i oni na te pytania odpowiadają. I potem grupowo przedstawiamy stanowiska każdego zawodu - wyjaśnia Rafał Kusiak.

Choć dla niektórych prawników udział w Dniu Edukacji Prawnej jest pierwszym doświadczeniem w ramach tej inicjatywy, wielu z nich prowadzi działania edukacyjne przez cały rok. „W tej akcji biorę pierwszy raz, ale ogólnie z kolegą prowadzimy regularnie zajęcia od pół roku w szkołach, są to takie bardziej spotkania profilaktyczne z młodzieżą - dodaje nasz rozmówca.

Dzień Edukacji Prawnej to nie tylko przekazywanie wiedzy o przepisach, ale także budowanie świadomości prawnej i odpowiedzialności wśród młodzieży. Dzięki bezpośredniemu kontaktowi z przedstawicielami zawodów prawniczych uczniowie mogą lepiej zrozumieć, jakie konsekwencje niosą ze sobą konkretne decyzje oraz gdzie szukać pomocy w sytuacjach problemowych. Dziesiąta edycja wydarzenia pokazuje, że edukacja prawna staje się coraz ważniejszym elementem kształtowania postaw obywatelskich młodego pokolenia.

©©

AUTOREKLAMA

Nekrologi

zamówisz tutaj:
Koszalin, ul. Partyzantów 17, 94 347 35 11
reklama.koszalin@polskapress.pl

0011492037

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 7 marca 2026 roku odszedł od nas Kochany Mąż, Tata i Dziadek

Roman Jaroniewski

Ceremonia pogrzebowa rozpocznie się 12 marca 2026 roku o godzinie 11.30 w Kaplicy na Cmentarzu Komunalnym w Koszalinie.

Pograżona w smutku Rodzina

KOMUNALNY ZAKŁAD POGRZEBOWY

0011491611

Z głębokim żalem
przyjęliśmy wiadomość o śmierci

Pana

Jana Mokrzyckiego

Byłego radnego Rady Miejskiej w Sianowie

Wyrazy głębokiego współczucia dla
całej Rodziny

składają

Przewodniczący i Radni Rady Miejskiej w Sianowie,
Burmistrz i pracownicy Urzędu,
Sołtysi i Przewodniczący Zarządów Osiedli

Wybieracie się do Poznania? PKP uprzedza o zmianach



FOT. ARCHIWUM

Joanna Boroń

Region

PKP na trzy tygodnie zamknęło fragment linii z Poznania do Piły. Za pociągi regionalne jeżdżą autobusy zastępcze, pociągi PKP Intercity do Kołobrzegu i Ustki jadą objazdami przez Stargard.

Wstrzymanie ruchu pociągów między Obornikami a Rogoźnem jest spowodowane pra-

cami przy modernizacji linii. W Obornikach budowana jest dodatkowa nitka mostu kolejowego nad Wartą i do budowy wany drugi tor linii kolejowej, a w Parkowie powstaje tzw. mijanka, czyli fragment drugiego toru linii umożliwiający omijanie się pociągów.

- W trakcie zmienionej organizacji ruchu wykonawca przebuduje kolejne fragmenty układu torowego na objętym robotami odcinku - m.in. dwa rozjazdy w okolicy Parkowa

oraz sieć trakcyjną na długości ok. 3 km. Inwestycja sukcesywnie postępuje. Widać już nową nitkę przeprawy kolejowej na Warcie. Gotowy jest nowy peron na przystanku Oborniki Wielkopolskie Miasto, gdzie roboty koncentrują się teraz w nowym przejściu podziemnym między peronami - pisze w komunikacie Radosław Śledziński z zespołu prasowego PKP PLK.

Komunikacja zastępcza i objazdy są zaplanowane do 26 marca.

KRÓTKO

REGION

Rusza czwarta edycja konkursu „Przyjazne Ogrody 2026”

Rodzinne Ogrody Działkowe z województwa zachodniopomorskiego po raz czwarty mają szansę na wyróżnienia i nagrody finansowe. Rusza konkurs „Przyjazne Ogrody” 2026, w którym najbardziej aktywne, nowoczesne i pomysłowe ROD mogą zdobyć nagrody sięgające 40 tys. zł. Nabór zgłoszeń potrwa do 10 kwietnia. Konkurs skierowany jest do stowarzyszeń ogrodowych prowadzących ROD w regionie - a tych jest ponad 250.

W poprzednich trzech edycjach nagrody zdobyły m.in. ROD „Jamno” w Koszalinie, ROD im. „4 Marca” w Stargardzie, ROD „Zielone Tarasy” w Gryfinie, ROD „ROD „Poranek” w Białym Borze czy ROD „Odnowa” w Szczecinie.

- Rodzinne Ogrody Działkowe to przestrzeń dla relaksu, rekreacji, edukacji i aktywności społecznej. Cieszymy się, że działkowcy wciąż rozwijają swoje ogrody, wprowadzając innowacyjne rozwiązania i nowe inicjatywy. Konkurs pozwala wyróżnić ich zaangażowanie i kreatywność - mówi marszałek województwa Olgierd Geblewicz. AB

Poznaj kolejne historie miłości naszych par z akcji RAZEM NAJLEPIEJ



Ich historie to opowieści o takich relacjach, które dopiero się rodzą - i o takich, które trwają już od wielu lat. Nie ma jednego wzorca ani scenariusza, bo te opowieści napisało samo życie.

- Kolejny już raz mamy przyjemność przedstawić na łamach naszej gazety historie miłości uczestników tegorocznej edycji akcji Razem Najlepiej - mówi Katarzyna Borek, która zajmuje się tym plebiscytem od strony redakcyjnej. Jak dodaje: - Dziś

przedstawiamy ostatnie wybrane opowieści, ale wszystkie nadesłane do nas historie znajdziecie na naszej stronie internetowej. Czytałam je wszystkie. Znajdujemy w nich radość i codzienne ciepło, czasami też wspomnienia trudniejszych dni, bo wiadomo, jak bywa życie, a ze sobą się jest i na dobre, i na złe.

To opowieści o wzajemnym wsparciu, poczuciu humoru, ale naszym zdaniem przede wszystkim o tym, jak ważne są w codziennym życiu drobne gesty, takie jak:

wspólny spacer, rozmowa przy kawie, krótki telefon w środku dnia, weekendowy wyjazd gdzieś w Polskę czy zwykły uśmiech.

To właśnie w takich codziennych chwilach rodzi się prawdziwe „razem najlepiej”, które dla wielu uczestników naszej akcji znaczy więcej niż wszystko inne.

Ich miłość nie zawsze zaczynała się od wielkich słów czy spektakularnych gestów, jak podkreślają w swoich opowieściach. Częściej pojawiała się od uśmiechu podczas

przypadkowego spotkania, wspólnej pracy, portalu randkowego, kawy, a czasem omyłki losu, która okazała się szczęśliwym trafem. To naprawdę fascynujące czytać, z jakich przypadków losu, szybkich decyzji czy szczęśliwych przypadków powstają wspólne noce i dni, plany, rozmowy i drobne rytuały, które stają się fundamentem relacji. A potem jest dom, dzieci, zwierzęta, wspólne poranki i wieczory przy serialu. - To wszystko razem tworzy opowieść, które są dla każdego

z uczestników wyjątkowe, bo są ich, a my z radością je publikujemy - mówi dziennikarka.

Głosowanie na najsympatyczniejszą parę tej edycji Razem Najlepiej trwa w najlepsze, rankingi się zmieniają, a przed nami - już za dwa tygodnie - finał w skali województwa. W tym roku, podobnie jak w poprzednich edycjach, na zwycięzców akcji czekają wspaniałe nagrody - między innymi wyjazdy do SPA i wczasy w Grecji, a w finale ogólnopolskim nagroda główna - SAMOCHÓD -

piękny Citroen C3 Aircross Plus! Zdjęcia zwycięzców trafią też na okładkę naszej gazety. To wszystko po to, by docenić pary, które zdobyły sympatię czytelników i pokazały, że ich codzienne „razem” ma znaczenie - i po to, by docenić miłość. By pokazać, że historia każdego zgłoszenia może być zauważona, godna wyróżnienia. Wszystko to buduje prawdziwe „razem”. To w takich momentach rodzi się bliskość, poczucie bezpieczeństwa i radość, które dla wielu są najważniejsze w ich życiu.

Więcej o akcji na www.gk24.pl/razem-najlepiej oraz www.gs24.pl/razem-najlepiej



● OLIVIA I DAMIAN PIOTROWSCY

Poznali się na portalu internetowym Fotka.pl i już od pierwszej chwili poczuli, że to coś wyjątkowego. - Była to prawdziwa miłość od pierwszego wejrzenia - podkreślają Olivia i Damian Piotrowscy. Zaledwie pół roku później stanęli na ślubnym kobiercu. - Dziś wiemy, że najważniejsze w naszym związku jest wspólne spędzanie czasu i rozmowa. Staramy się każdego dnia darzyć się szacunkiem i zaufaniem oraz pielęgnować uczucie, które połączyło nas tak niespodziewanie - podkreśla para, która dziś tworzy piękną wspólną historię.



● LUCYNA I DAWID MARKIEWICZ

Jak podkreślają, w Ich relacji najważniejsze jest wspólne śmianie się, wzajemne wsparcie w trudnych chwilach oraz radość z obserwowania, jak dorastają ich dzieci. - To właśnie wspólne mierzenie się z wyzwaniami rodzicielstwa jeszcze bardziej nas do siebie zbliżyło. Nasz związek to historia miłości, przyjaźni i partnerstwa - mówią Lucyna i Dawid Markiewicz. Poznali się przypadkiem, podczas ogniska z przyjaciółmi. Wtedy nikt nie przypuszczał, że to spotkanie stanie się początkiem czegoś wyjątkowego. - Minęło już 17 lat, a my wciąż jesteśmy razem - mówią.



● ANNA KOŁACZ I MATEUSZ PACZWA

Poznali się zupełnie niespodziewanie, choć - jak się później okazało - od dawna chodzili tymi samymi ścieżkami i wielokrotnie mijali się w tych samych miejscach. Pewnego dnia ich spojrzenia w końcu się spotkały. - Wystarczył uśmiech i spontaniczne „cześć”, które przerodziło się w długą rozmowę - wspominają. Szybko odkryli, że łączy Ich podobne poczucie humoru, wartości i spojrzenie na świat. Najlepiej czują się wtedy, gdy mogą po prostu być razem - spacerować, grać w planszówki czy kibicować podczas meczów koszykówki. - Nasz związek opiera się na szczerości, wierności i wzajemnym wsparciu - podkreślają.



● KLAUDIA NIEKREWICZ I KACPER ANTONOWICZ

Początek Ich wspólnej historii brzmi, jak z filmu - miesiąc po zdaniu prawa jazdy pani Klaudia miała wypadek samochodowy, a Jej siostra poleciła mechanika - Kacpra. - Kiedy spotkaliśmy się po raz pierwszy, serce zaczęło mi bić szybciej, a w brzuchu pojawiły się motylki jak u nastolatki - wspomina. Z czasem zaczęła dostrzegać w Nim cechy, których wcześniej nie widziała u nikogo: dobroć, czułość i ogromne serce do ludzi oraz zwierząt. Ich relacja jeszcze bardziej się umocniła, gdy pan Kacper sam uległ wypadkowi i trafił do szpitala. - Zrozumiałam, jak wiele dla mnie znaczy - mówi. Od tamtej pory są razem.

KRÓTKO

SAMOLOTY RZĄDOWE

Powrót do kraju będzie płatny?

W poniedziałek szef MSZ powiedział na platformie X, że według danych Straży Granicznej od 1 marca, czyli już po rozpoczęciu wojny w regionie Bliskiego Wschodu, wyjechało tam 736 osób, w tym 37 dzieci poniżej 15. roku życia. Jak podał, 97 osób udało się do Kataru, 271 do Omanu, a 368 do ZEA. Dodał, że ma nadzieję, że „nie będą domagać się ewakuacji na koszt podatnika”.

„Proszę Państwa o poparcie dla takiej zmiany ustaw, aby za powrót do kraju samolotem rządowym lub wojskowym

z miejsc, gdzie były ostrzeżenia o niebezpieczeństwie można było pobierać opłatę” - napisał we wtorek Sikorski na X, przypominając dane o wyjazdach na Bliski Wschód od 1 marca.

We wtorek rano rzecznik MSZ Maciej Wewiór poinformował, że do Polski z Bliskiego Wschodu dzięki 55 lotom powróciły 9772 osoby. Wiceminister sportu i turystyki Piotr Borys przekazał z kolei, że w nocy z poniedziałku na wtorek wyładowały trzy samoloty z Masketu w Omanie realizujące rejsy na zlecenie rządu.

PSYCHO FANS

Ruszył proces apelacyjny



Proces odwoławczy 46 pseudokibiców Ruchu Chorzów - Psycho Fans, którym postawiono około 100 zarzutów, rozpoczął się wczoraj przed Sądem Apelacyjnym w Krakowie. To jedna z największych spraw dotyczących przestępczości pseudokibiców w kraju. Akta tej sprawy liczą 170 tomów.

MAZOWSZE

W wypadku zginęła 14-latka

W poniedziałek około godz. 19.30 w miejscowości Mąkolin (pow. płocki) samochód, którym podróżowało pięcioro nastolatków wypadł z drogi i dachował. Na miejscu zginęła 14-letnia dziewczyna.

W BMW znajdowało się w sumie pięcioro nastolatków, wszyscy ucierpieli w wypadku. Cztery osoby trafiły

do szpitala, dwie z nich w najcięższym stanie transportowało Lotnicze Pogotowie Ratunkowe.

Jak poinformowała Komenda Miejska Policji w Płocku, kierujący samochodem marki BMW 18-latek najprawdopodobniej stracił nad nim panowanie, wypadł z drogi, a następnie dachował. Kierowca był trzeźwy.

ŻYWNOŚĆ

Przed nadchodzącymi świętami nie zabraknie jaj na sklepowych półkach - oceniają eksperci z Instytutu Ekonomiki Rolnictwa i Gospodarki Żywnościowej - PIB oraz Krajowej Federacji Hodowców Drobiu i Producentów Jaj. Dodają, że ceny jaj są stabilne, ale wysokie. Według ostatnich danych na początku marca za tonę jaj dla przetwórstwa w skupie średnio płacono 7864 zł, czyli o 2,6 proc. mniej niż rok temu, gdy było to 8058 zł.



Zmiany cen ropy są trudne do przewidzenia, tak samo jak dalszy ciąg konfliktu w Iranie

Urszula Cieślak analityczka rynku paliw z biura Reflex

Król Szwecji gości w Polsce. To trzecia wizyta monarchy

Adam Kielar
Warszawa

Wczoraj przed południem prezydent Karol Nawrocki wraz z małżonką powitali na dziedzińcu Pałacu Prezydenckiego króla Szwecji Karola XVI Gustawa i królową Sylwię, którzy rozpoczęli oficjalną, trzydniową wizytę w Polsce.

Razem ze szwedzkim monarchą oraz jego małżonką do Polski przyjechali ministrowie (w tym obrony oraz kultury), a także delegacja przedstawicieli tamtejszego biznesu, w sumie około 60 firm. Król Karol XVI Gustaw oraz jego żona, królowa Sylwia, mają odwiedzić Warszawę oraz Gdańsk.

Zostali przywitani przez prezydenta Karola Nawrockiego oraz Pierwszą Damę Martę Nawrocką w Pałacu Prezydenckim, następnie odbyło się spotkanie głów państw oraz rozmowy plenarne.

Szwedzka para królewska złożyła także wieniec przed Grobem Nieznanego Żołnierza oraz spotkała się z marszałkami Sejmu i Senatu, Włodzimierzem Czarzastym i Małgorzatą Kidawą-Błońską, a także ze szwedzką mniejszością mieszkającą w Polsce.

To trzecia wizyta w Polsce Karola XVI Gustawa, który jest królem Szwecji od 1973 roku. Wcześniej przyjechał w 1993 roku oraz w 2011 roku.



To trzecia wizyta w Polsce Karola XVI Gustawa, który jest królem Szwecji od 1973 roku

W rozmowach z dziennikarzami przedstawiciele szwedzkiej ambasady w Warszawie podkreślali, że w ciągu swojego panowania król Karol XVI Gustaw odwiedził trzykrotnie jedynie kilka państw - najważniejszych partnerów Szwecji.

Plan wizyty króla Szwecji w Polsce

W środę monarcha weźmie udział w forum poświęconym obronie cywilnej, wraz z m.in. ministrem odpowiadającym za obronę cywilną Bohlinem oraz prezydentem Warszawy Rafałem Trzaskowskim oraz szefem MSWiA Marcinem Kier-

wińskim. Po południu para królewska wraz z ministrami weźmie udział w polsko-szwedzkiej konferencji o innowacjach i inwestycjach w warszawskim Centrum Nauki Kopernik.

Z kolei jego żona będzie uczestniczyć w seminarium na temat szwedzkiego modelu wsparcia dzieci będących ofiarami przestępstw, nazywanego Barnahus.

Para królewska odwiedzi też Muzeum Warszawy, gdzie m.in. spotka się z badaczami zajmującymi historią Polski i Szwecji, w tym także kwestiami wspólnego dziedzictwa kulturowego. W planach jest

m.in. dyskusja o tym, jak uczynić „bardziej dostępnymi” dobra kultury, w tym te zrównane w czasie potopu.

Trzeci dzień wizyty para królewska spędzi w Trójmieście; rano zaplanowana jest wizyta w gdańskim Europejskim Centrum Solidarności, gdzie z parą królewską spotka się prezydent Gdańska Aleksandra Dulkiewicz. W planach jest także spotkanie ze szwedzkimi studentami oraz polskimi studentami skandynewistyki w gdańskim Dworze Artusa, a także wizyta w Muzeum II Wojny Światowej.

Polsko-szwedzkie wspólne interesy

Po południu Karol XVI Gustaw wraz z ministrami oraz przedstawicielami weźmie udział w debacie na temat bezpieczeństwa regionu Bałtyku, organizowanej przez organizację Business Sweden i polską Fundację Pułaskiego.

Równolegle w Warszawie i Trójmieście odbędzie się szereg polsko-szwedzkich wydarzeń biznesowych z udziałem reprezentantów firm z obu państw, zarówno dużych koncernów, jak Saab, Volvo, Swedbank czy AstraZeneca, jak również mniejszych, niedawno powstałych firm, w tym m.in. oferujących rozwiązania przydatne dla systemów obrony cywilnej. W planach jest m.in. wizyta Szwedów w Orlenie oraz Grupie WB. PAP

Spotkanie prezydenta z premierem, szefem MON i prezesem NBP. Temat: „polski SAFE 0 proc.”

Oprac. Anna Nagel
Warszawa

Wczoraj prezydent Karol Nawrocki spotkał się z premierem Donaldem Tuskiem w sprawie propozycji „polskiego SAFE 0 proc.”, który miałby - według prezydenta - stanowić alternatywę dla unijnego programu.

Chodzi o przedstawioną w ubiegłą środę przez prezydenta i prezesa NBP propozycję

programu „polski SAFE 0 proc.”, który ma być - jak podkreślali - korzystną i efektywną alternatywą finansowaną z pomocą NBP dla unijnego programu SAFE. Prezydent mówił wówczas, że „SAFE 0 proc.” ma zagwarantować 185 mld zł, które „nie będą wiązać się z kredytem, zmianą sytuacji w UE, będą miały potrzebną polskim siłom zbrojnym elastyczność w wyborze sprzętu”.

Ta alternatywa dla unijnego SAFE - mówił w środę Glapiń-

ski - „nie będzie wiązała się z żadnymi odsetkami finansowymi”. Dodał, że bank centralny nie planuje sfinansować propozycji z „żadnej części rezerwy” NBP - gdyż ich przekazanie byłoby wbrew prawu - natomiast „środki, które zostaną wykreowane, zostaną przekazane tak, jak każe prawo” Fundusowi Wsparcia Sił Zbrojnych. Następnego dnia - w czwartek - Glapiński ponownie zaznaczył, że zaangażowanie NBP w „polski SAFE 0 proc.”

będzie realizowane wyłącznie w granicach prawa i mandatu banku. Szef NBP dodał, że rezerwy banku centralnego, w tym złota, nie będą uszczuplane.

Z wypowiedzi przedstawicieli rządu wynika, że traktują oni pomysł „SAFE 0 proc.” jako ewentualne wsparcie działań, które już zaplanowano w ramach unijnego programu SAFE, ale nie może być to rozwiązanie alternatywne. PAP

Łódź migrantów zderzyła się ze strażą przybrzeżną. 14 ofiar śmiertelnych

Alina Mazurska
Turcja

Co najmniej 14 migrantów utonęło, gdy ich łódź zderzyła się ze statkiem straży przybrzeżnej podczas pościgu u wybrzeży Morza Śródziemnego w Turcji.

- W poniedziałek co najmniej 14 migrantów utonęło, gdy łódź przewożąca ich zderzyła się z łodzią straży przybrzeżnej u wybrzeży Morza Śródziemnego w Turcji w trakcie pościgu - poinformowali przedstawiciele władz.

Do zdarzenia doszło w pobliżu wybrzeża Demre w prowincji Antalya, gdy statek przewożący Afgańczyków zignorował wezwania do zatrzymania się i próbował wykonać ma-

newry z dużą prędkością, aby uciec przed łodziami straży przybrzeżnej - przekazała państwowa agencja Anadolu, cytując gubernatora Hulusiego Sahina.

Siedem osób zostało uratowanych z morza przez straż przybrzeżną i otrzymało natychmiastową pomoc medyczną. 14 innych, które dotarły na brzeg, zostało zatrzymanych przez jednostki żandarmerii.

Nadal prowadzono operacje poszukiwawczo-ratunkowe drogą lądową, morską i powietrzną w celu odnalezienia osób, które mogły zostać uznane za zaginione.

Jak poinformowała agencja Anadolu, władze wszczęły w sprawie tego incydentu zarówno dochodzenie sądowe, jak i administracyjne. PAP



Siedem osób zostało uratowanych z morza przez straż przybrzeżną

30 pocisków do systemów Patriot dla Ukrainy

Oprac. Karolina Wrońska
Ukraina

Ukraina ma otrzymać od europejskich partnerów ok. 35 pocisków do systemów obrony przeciwlotniczej Patriot - poinformował we wtorek portal niemieckiego tygodnika „Der Spiegel”.

Z inicjatywą w tej sprawie wystąpił minister obrony RFN Boris Pistorius. „Der Spiegel” twierdzi, że Pistoriusowi udało się uzyskać od kilku europejskich partnerów gwarancje dostarczenia ok. 30 pocisków. Do tego ma dojść pięć pocisków z zapasów Bundeswehry, do czego Berlin zobowiązał się w lutym.

Ze względów bezpieczeństwa ministerstwo obrony Niemiec nie podaje dokładnej liczby ani terminu dostaw.

Pistorius oraz inni wysocy rangą niemieccy urzędnicy w ostatnich miesiącach przekonywali partnerów, m.in. z Hiszpanii, Grecji i Turcji, do przekazania Ukrainie całych systemów Patriot lub przynajmniej pocisków ze swoich zapasów. Na lutowej Monachijskiej Konferencji Bezpieczeństwa Pistorius zaproponował, że jeśli pozostali członkowie NATO zaoferują 30 sztuk, to Niemcy dołożą kolejnych pięć. Niektóre kraje złożyły wtedy wstępne obietnice, ale szczegóły nie były podawane publicznie.

„Fakt, że Pistoriusowi udało się zorganizować nowy pakiet mimo globalnego niedoboru pocisków, uznawany jest za sukces. W niemieckim resorcie obrony nikt jednak nie ma złudzeń, że dalej będą trwały gorączkowe poszukiwania kolejnych pocisków - czytamy w „Spiegelu”. PAP

Szef RE: na wojnie z Iranem najbardziej korzystna Rosja

Alina Mazurska
Bruksela

Przewodniczący Rady Europejskiej Antonio Costa, który przemawiał na corocznej konferencji ambasadorów UE, powiedział, że jedynym dotąd zwycięzcą wojny w Iranie jest Rosja.

Costa zauważył, że wojna na Bliskim Wschodzie spowodowała wzrost cen energii, dzięki czemu Kreml zyskał nowe środki na finansowanie wojny przeciwko Ukrainie. Ponadto Moskwa czerpie korzyści z tego, że sprzęt wojskowy, który mógłby trafić na Ukrainę, jest przekierowywany na Bliski Wschód, nie mówiąc już o tym, że konflikt w tym regionie wysunął się na pierwszy plan, spychając Ukrainę w cień. Z tego powodu - podkreślił szef Rady - UE wezwała wszystkie strony konfliktu do „maksymalnej powściągliwości” i powrotu do negocjacji.

- Musimy uniknąć dalszej eskalacji. Taka droga zagrażałaby Bliskiemu Wschodowi, Europie i nie tylko. Konsekwencje są poważne, również w sferze gospodarczej, czego dowodem jest blokada cieśniny Ormuz (ważnej dla dostaw ropy i skroplonego gazu ziemnego z krajów Zatoki Perskiej - PAP). Jak dotąd w tej wojnie jest tylko jeden zwycięzca: Rosja - powiedział Costa.

Zaznaczył, że UE solidaryzuje się z Irańczykami i popiera



- Jednak wolności i praw człowieka nie da się osiągnąć za pomocą bomb. Tylko prawo międzynarodowe je gwarantuje - powiedział na konferencji ambasadorów Antonio Costa

ich prawo do decydowania o własnej przyszłości. - Jednak wolności i praw człowieka nie da się osiągnąć za pomocą bomb. Tylko prawo międzynarodowe je gwarantuje - powiedział.

Szef Rady Europejskiej zauważył, że w zakresie prawa międzynarodowego UE musi prowadzić wielowymiarową politykę zagraniczną. - Wszyscy wiemy, jak trudno jest osiągnąć konsensus w sprawie wspólnej polityki zagranicznej, gdy mamy do czynienia z 27 różnymi krajowymi politykami zagranicznymi i perspektywami geograficznymi. Ten wielobiegunowy

świat wymaga jednak wielostronnych rozwiązań, a nie sfer wpływów, w których polityka siły zastępuje prawo międzynarodowe - podkreślił.

Przyznał, że Europa mierzy się z nową rzeczywistością, w której Rosja działa na szkodę pokoju, Chiny zakłócają handel,

Moskwa czerpie korzyści z tego, że sprzęt wojskowy, który mógłby trafić na Ukrainę, jest przekierowywany na Bliski Wschód

a USA podważają prawo międzynarodowe. Aby adaptować się do tych nowych warunków, UE musi przestrzegać międzynarodowego porządku i zasad zapisanych w Karcie Narodów Zjednoczonych, wzmocnić współpracę z dotychczasowymi partnerami, w tym ONZ - powiedział Costa. Musi też - dodał - zdobywać nowych partnerów, co udało się m.in. dzięki podpisaniu umowy z państwami południowoamerykańskiego bloku Mercosur, oraz przygotować się do nowego rozszerzenia, dzięki któremu Wspólnota nabierze nowej dynamiki. PAP

Ursula von der Leyen twierdzi, że odwrócenie się od energii jądrowej było błędem Europy

Alina Mazurska
Francja

Szefowa Komisji Europejskiej Ursula von der Leyen oceniła podczas międzynarodowego szczytu w sprawie energii jądrowej w Paryżu, że odwrócenie się Europy od tej energii było strategicznym błędem.

Von der Leyen przypomniała, że jeszcze w 1990 r. jedna trzecia prądu w Europie pochodziła z energetyki jądrowej, a dzisiaj jest to tylko 15 proc. - Europa odwróciła się od niezawodnego i niedrogiego źródła energii o niskiej emisji i powinna teraz to zmienić - powiedziała.

Szefowa KE zauważyła, że UE dysponuje własnymi źródłami energii jądrowej i odnawialnej, które połączone mogłyby się stać gwarantem bezpieczeństwa dostaw energii. Zwłaszcza że - jak



Ursula von der Leyen: UE dysponuje własnymi źródłami energii jądrowej

zauważyła - Europa nie jest producentem ani ropy, ani gazu, a w przypadku paliw kopalnych jest uzależniona od drogiego i niestabilnego importu, co boleśnie obnażył trwający właśnie kryzys na Bliskim Wschodzie.

Von der Leyen powiedziała, że Europa już była światowym liderem w dziedzinie technologii

jądrowej i może znowu nim zostać. Jak dodała, prace nad tym już trwają, bo w zeszłym roku UE zmieniła zasady umożliwiające rządów państw unijnych finansowanie budowy elektrowni jądrowych oraz inwestycji w paliwa jądrowe ze środków publicznych, zawarła pierwsze na świecie przemysłowe porozumienie dotyczące małych reaktorów modułowych (SMR) i przekazała z budżetu ponad 5 mld euro na badania nad syntezą jądrową, realizowane głównie w ramach projektu ITER. Zdaniem szefowej KE europejskim produktem eksportowym powinny stać się reaktory jądrowe nowej generacji.

Polityczka zapowiedziała też, że KE przedstawi nową europejską strategię dotyczącą małych reaktorów modułowych.

- Nasz cel jest prosty. Chcemy, aby ta nowa technologia była gotowa do użytku w Europie na po-

czątku lat 30. XXI wieku, tak aby mogła odgrywać kluczową rolę obok tradycyjnych reaktorów jądrowych - powiedziała von der Leyen.

Dodała, że w ramach strategii zaproponowane zostaną trzy zestawy środków. Po pierwsze, piaskownicy regulacyjne, które umożliwią przedsiębiorstwom testowanie technologii. Po drugie, wzmocnienie inwestycji. Tu KE chce przekazać 200 mln euro gwarancji, aby wesprzeć prywatne inwestycje w technologie jądrowe; środki mają pochodzić z ETS. Po trzecie, wzmocnienie współpracy między państwami członkowskimi, w tym w zakresie ujednoczenia przepisów, jak i przyspieszenia wydawania zezwoleń.

- Firmy z państw członkowskich i zaufani partnerzy również powinni połączyć siły - dodała von der Leyen. PAP

W NUMERZE:**Dlaczego budzisz się o 3.00 nad ranem?**

Zdarza się to bardzo wielu osobom: zasypiasz bez większego trudu, sen wydaje się głęboki, a potem nagle oczy otwierają się zawsze o tej samej porze.

Trzecia nad ranem: ten zawieszony moment, w którym cisza ciąży, a myśli znów ruszają. Nocne przebudzenia nie są wyjątkiem, lecz regułą. Dlaczego tak często budzimy się właśnie około trzeciej? Odpowiedź jest dużo mniej „tajemnicza”, niż mogłoby się wydawać.

ZA TYDZIEŃ:

- Co najlepiej nawadnia organizm? Wyniki badania mogą cię zaskoczyć. To nie woda
- Nie boli, a może wykluczyć z życia. Ten problem dotyczy setek tysięcy Polaków



FOT. AI

Mity o chrapaniu. Czy to faktycznie nieszkodliwa dolegliwość?

Martyna Jaros
redakcja@stronazdrowia.pl

Chrapanie to nie tylko irytujący dźwięk, który zakłóca sen domownikom. Wbrew popularnym przekonaniom może być oznaką poważnych problemów zdrowotnych, takich jak bezdech senny.

Chrapanie to dźwięk wydawany w czasie snu, który pojawia się na skutek wibracji języka oraz podniebienia miękkiego. Dodatkowo podczas snu dochodzi do naturalnego rozluźnienia mięśni oraz grawitacyjnego zapadania się języka i podniebienia. Chrapanie jest objawem zaburzeń oddychania. To patologiczny i bardzo głośny dźwięk wytwarzany podczas snu, który z pewnością każdy z nas nieraz miał wątpliwą przyjemność usłyszeć. Mechanizm jego powstawania wynika z braku możliwości oddychania przez nos, co wymusza pobieranie powietrza ustami.

Z jakiego powodu się chrapie? Przyczyn może być wiele. Powodów chrapania może być wiele. Wśród nich mogą być m.in. krzywa przegroda nosowa, zapalenie zatok przynosowych, alergia, obecność polipów lub guzów w nosie, przeziębienie migdałków, nadwaga i otyłość.

Sprawia to, że drożność dróg oddechowych jest mniejsza, a hałaśliwy odgłos powstaje w wyniku wibracji tkanek w gardle wywołanej utrudnionym przepływem powietrza.

Natężenie dźwięków wydawanych przez osobę, która chrapie, sięga 90 decybeli! Dla porównania hałas emitowany przez przejeżdżający pociąg wynosi 80 decybeli.

Szacuje się, że chrapie aż 8 mln Polaków, utrudniając spanie nie tylko innym domownikom, ale również sobie. Nie raz można spotkać się z opiniami, że jeśli ktoś chrapie, to dobrze śpi, a hałaśliwy odgłos utrudnia spanie tylko współdomownikom. Niestety, nie jest to prawdą, a chrapanie będące zaburzeniem oddychania należy leczyć.



FOT. NENSURIA/FREEPIK

Rozprawiamy się z najczęstszymi mitami i wyjaśniamy, kiedy warto zgłosić się do lekarza

MIT 1: Chrapią tylko mężczyźni

Chrapanie częściej dotyczy mężczyzn, co nie oznacza, że kobiety także się z nim nie zmagają. Powołując się na dane statystyczne, szacuje się, że przed ukończeniem 30. roku życia chrapanie dotyczy co czwartego mężczyzny i zaledwie co dwudziestej kobiety. Po ukończeniu 40. r. ż. pojawia się u ok. 48% panów i ok. 35% pań, natomiast po 60 r.ż. u 60% panów i 40% pań.

MIT 2: Chrapanie jest zdrowe

Chrapanie jest zaburzeniem oddychania, co oznacza, że nie może być zdrowe. Osoby zmagające się z tą dolegliwością mają wyższe ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych, które w obecnych czasach stanowią najczęstszą przyczynę zgonu. Mowa o nadciśnieniu tętniczym, chorobie wieńcowej, zawale serca i udarze mózgu. Ponadto „chrapanie” częściej zmagają się z nadmierną masą ciała, cukrzycą typu 2 i bezdechem sennym (szacuje się, że aż 100 tys. Polaków powinno być leczonych

z tego powodu!). To ponad 10-sekundowe przerwy w oddychaniu podczas snu zakończone bardzo silnym wdechem. Co więcej, chrapanie regularnie się nie wysypiają, dlatego w ciągu dnia mają gorsze samopoczucie, są mniej odporni na stres, są poirytowani i chętniej ucinają sobie regeneracyjne drzemki.

MIT 3: Słuchanie chrapania nie jest groźne

Negatywne konsekwencje chrapania podczas snu dotyczą także osób, które go słuchają. Hałaśliwe odgłosy wydawane przez inną osobę powodują trudności w zasypianiu, częstsze wybudzenia, co wiąże się z gorszym samopoczuciem i wydajnością podczas kolejnego dnia. Osoby, które źle śpią, mają trudności w skupieniu się, są zdekoncentrowane,

Wśród powodów chrapania mogą być m.in.: krzywa przegroda nosowa, alergia, obecność polipów lub guzów w nosie, nadwaga i otyłość

senne, częściej się irytują i są mniej odporne na stres. Chętniej też sięgają po słodkie przekąski zapewniające zastrzyk energii, które zwiększają kaloryczność diety, prowadząc do rozwoju nadmiernej masy ciała.

Warto także podkreślić, że hałas emitowany przez chrapiącą osobę sięga 90 decybeli, co jest wartością graniczną, mogącą osłabiać słuch.

MIT 4: Chrapanie świadczy o głębokim śnie

To jeden z najczęściej powielanych mitów przez babcię, które sądziły, że osoba chrapiąca tak głęboko oddycha, że aż wydaje głośne dźwięki. W rzeczywistości hałaśliwe odgłosy nie świadczą o satysfakcjonującym, głębokim i dotleniającym oddechu, a wręcz przeciwnie - są przejawem trudności w swobodnym zaczerpnięciu powietrza. Chrapanie utrudnia odpoczynek i zaburza procesy regeneracyjne.

MIT 5: Chrapanie nie wpływa na libido

Wydawałoby się, że chrapanie niewiele ma wspólnego z libido i dobrym życiem seksu-

alnym. Skoro kochamy drugą osobę, to wydawane podczas snu dźwięki nie powinny wpływać na nasze uczucia. Niestety, chrapanie bywa przyczyną separacji w łóżku, co prowadzi do rozluźnienia bliskich więzi, a nawet rozvodu! Z brytyjskiej analizy wynika, że chrapanie jest co czwartą przyczyną rozpadu życia erotycznego. Z drugiej strony ta dolegliwość osłabia potencję u panów oraz chęć na seks, czego przyczyną jest m.in. notoryczne zmęczenie.

MIT 6: Pozycja podczas snu nie ma znaczenia

Pozycja ciała przyjmowana podczas snu ma bardzo duże znaczenie. Spanie na wznak z wysoko uniesioną głową na poduszce nasila objawy chrapania, gdyż utrudnia w pobraniu powietrza. Kardiologzy zalecają spanie na prawym boku ciała, ponieważ w tej pozycji w mniejszym stopniu obciążony jest układ oddechowy i krwionośny. Spanie na boku ułatwia przepływ powietrza, gdyż rozszerza drogi oddechowe. Zmniejsza także ryzyko wystąpienia bezdechu sennego.

MIT 7: Chrapania nie da się wyleczyć

Nie ma środka farmakologicznego, który jest w stanie wyleczyć chrapanie, ponieważ przyczyną tej dolegliwości są najczęściej nieprawidłowości w budowie dróg oddechowych. Dlatego, by stwierdzić, co determinuje problem, należy udać się do laryngologa, celem przeprowadzenia dokładnej diagnostyki problemu, a następnie zastosowania leczenia przyczynowego (leki mogą łagodzić tylko objawy). Najczęstszą przyczyną chrapania jest mocno skrzywiona przegroda nosowa, obecność polipa lub guza w nosie, lub przerost małżowin nosowych. Problem pogłębia nadmierna masa ciała, palenie papierosów oraz picie alkoholu przed snem.

MIT 8: Chrapanie jest dziedziczne

Chrapał ojciec, chrapie syn? I tak, i nie. Samo w sobie chrapanie nie jest cechą dziedziczną, jednak budowa górnych dróg oddechowych m.in. nosa i gardła zależy od genetyki. Dlatego, jeśli tata chrapał z powodu krzywej przegrody nosowej, a u syna również stwierdzono taką nieprawidłowość, będzie on chrapał. W przypadku, gdy okazało się, że ta struktura ma prawidłową budowę, problem nie musi mieć tego problemu. Z drugiej strony, gdy ojciec chrapał z powodu nadmiernej masy ciała, a syn jest szczupły, również nie powinien chrapać.

MIT 9: Chrapią tylko dorośli

Nic bardziej mylnego. Także u najmłodszych może dojść do zaburzeń oddychania, objawiających się wydawaniem podczas snu przeszkadzających innym odgłosów. U dzieci powody chrapania są jednak inne niż u dorosłych. Najczęściej wymieniane są: przerost migdałków, infekcje dróg oddechowych objawiające się zatkanym nosem, wiotkość krtani, niewykryte alergie powodujące obrzęk błony śluzowej nosa, a także mocno skrzywiona przegroda nosowa.

Dlaczego budzisz się zawsze o 3.00 nad ranem? Oto, co mówi nauka

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

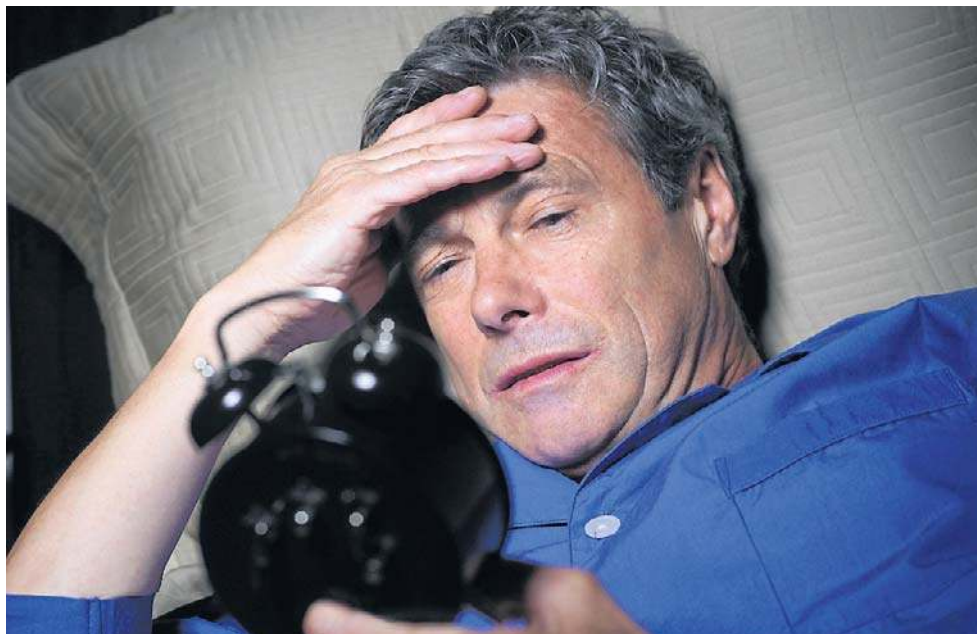
Trzecia nad ranem: ten zawieszony moment, w którym cisza ciąży, a myśli znów ruszają. Nocne przebudzenia nie są wyjątkiem, lecz regułą.

Nocne przebudzenia nie są wyjątkiem, ale normą. Zgodnie z danymi dotyczącymi higieny snu, 8 na 10 osób doświadcza przynajmniej jednego wybudzenia w ciągu nocy. I nie, to nie zawsze wina stresu czy bezsenności. Zrozumieć, co tak naprawdę dzieje się z naszym ciałem, pomaga także opracowanie opublikowane przez Cleveland Clinic, jeden z najbardziej renomowanych ośrodków medycznych na świecie, w którym przeanalizowano, dlaczego tak często budzimy się właśnie około trzeciej? Odpowiedź jest dużo mniej „tajemnicza”, niż mogłoby się wydawać, ale mówi bardzo wiele o naszych rytmach biologicznych, codziennych nawykach i stylu życia.

Dlaczego budzimy się o trzeciej nad ranem?

W nocy sen nigdy nie jest jednolity. Przechodzimy przez różne cykle i około trzeciej nad ranem często wchodzimy w fazę lżejszego snu, bliską fazie REM. To moment, w którym mózg jest bardziej aktywny, częściej śnimy i jesteśmy także wrażliwsi na wszelkie bodźce.

Analiza Cleveland Clinic wyjaśnia to bardzo jasno: w tym przedziale czasowym potrzeba



Wbrew pozorom nocnych wybudzeń doświadcza większość osób

naprawdę niewiele, by przezwyciężyć. Hałas, myśl, wahania hormonalne czy bodziec wewnętrzny, który w innych fazach nocy nie miałby żadnego znaczenia.

Jeden z najczęstszych powodów? Pełny pęcherz. Podczas snu organizm nadal filtruje płyny i jeśli wieczorem dużo piliśmy - wliczając w to napary - albo spożyliśmy alkohol, potrzeba wstania z łóżka może pojawić się właśnie w środku nocy. Problemem nie jest samo wstanie, lecz ponowne zaśnięcie, bo o tej porze sen jest już kruchy. Ograniczenie ilości płynów przed snem, unikanie zbyt obfitych kolacji oraz wieczorne ograniczenie cukrów i alkoholu może naprawdę wiele zmienić.

Stres, lęk i myśli, które nigdy nie śpią

Nocne przebudzenie nie zawsze ma przyczynę fizyczną. Wręcz przeciwnie. Cleveland Clinic podkreśla, że to właśnie stres, lęk i obniżony nastrój należą do głównych winowajców przebudzeń, które następują zawsze o tej samej porze.

Zasypiamy zmęczeni, ale mózg - nie. Pozostaje w trybie „aktywnym”, gotów ponownie się „włączyć”, gdy tylko sen stanie się lżejszy. To tak zwana ruminação myślowa: powracające myśli, mentalne listy spraw do zrobienia, nierozwiązane obawy. Niekiedy budzimy się wręcz z poczuciem spóźnienia, mimo że nic tego nie uzasadnia.

Także koszmary, które mają tendencję do pojawiania się między drugą a czwartą nad ranem, mogą wywoływać nagłe przebudzenia i utrudniać po-

nowne zaśnięcie. W takich przypadkach praca nad wieczorną rutyną jest kluczowa. Proste czynności, takie jak głębokie oddychanie, kilka minut medytacji czy wizualizacja relaksujących obrazów, pomagają spowolnić pracę mózgu przed pójściem spać.

Bóle, hormony i drobne dolegliwości

Nocne przebudzenia o trzeciej nad ranem mogą być również sygnałem fizycznym. Bóle mięśni, skurcze nóg, refluks żołądkowy czy zaburzenia hormonalne to wszystko stany, które mają tendencję do nasilania się, gdy organizm jest bardziej wrażliwy.

U kobiet także cykl menstruacyjny może wpływać na jakość snu. A potem jest jeszcze bezdech senny, często związany z chrapaniem i częstymi mikroprzebudzeniami: zaburzenie, którego nie należy lekceważyć i które wymaga konsultacji lekarskiej. Na koniec jest wszystko to, co pochodzi z zewnątrz. Cleveland Clinic podkreśla, jak bardzo nocne otoczenie wpływa na przebudzenia. Nagłe hałasy, sztuczne światła, powiadomienia, ekrany włączone jeszcze na kilka minut przed zaśnięciem.

Smartfon, tablet i telewizor zakłócają produkcję melatoniny, hormonu regulującego cykl sen-czuwanie. To wcale nie drobiazg: korzystanie z ekranów do późna sprawia, że sen staje się płytszy i zwiększa prawdopodobieństwo przebudzenia się właśnie w środku nocy. Wyłączenie wszystkiego

co najmniej godzinę przed pójściem spać, przyciemnienie świateł i pozwolenie sobie na spokojniejszy, wieczorny rytuał to wybór prosty, ale niezwykle skuteczny.

Skutki niedoboru snu

Badania nad snem i bezsennością robią szybkie postępy. Naukowcy coraz lepiej rozumieją, jak kardynalne znaczenie dla naszego zdrowia ma odpowiedni sen, i jak poważne konsekwencje niesie chroniczne niedosypianie. Jeśli regularnie sypiasz mniej niż 6 godzin na dobę, to oznacza, że twój mózg nie może oczyścić się z toksyn. W czasie snu głębokiego mózg oczyszcza się ze szkodliwych i niepotrzebnych substancji, które odpowiadają m.in. za rozwój demencji. Niedobór snu bardzo zwiększa ryzyko demencji: nawet o 30 proc.! Demencja rozwija się skokowo u osób starszych, ale naukowcy sądzą, że substancje niszczące mózg odkładają się przez cały okres niedoboru snu. To oznacza, że już 20-latkowie, którzy lekceważą sen, mogą zatruwać swój mózg i zwiększać ryzyko wystąpienia demencji w przyszłości.

Badania dowodzą także innych zgubnych skutków chronicznego niedoboru snu. Jeśli regularnie sypiasz mniej niż 6 lub 5 godzin na dobę, grozi ci czterokrotnie większe ryzyko wystąpienia depresji, dwukrotne zwiększenie ryzyka zachorowania na cukrzycę, zwiększenie ryzyka nadciśnienia i chorób serca, a także ryzyka nadwagi i otyłości.

Czy seniorzy też powinni się szczepić przeciw HPV?

Katarzyna Wąs-Zaniuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Czy seniorzy mogą zyskać na szczepieniu przeciw HPV? Historia 70-letniej pacjentki prof. Marzeny Dębskiej pokazuje, że nigdy nie jest za późno, by zadbać o ochronę przed wirusem.

Niezwykle ciekawą i poruszającą historią podzieliła się w mediach społecznościowych prof. dr hab. n. med. Marzena Dębska, specjalistka położnictwa i ginekologii oraz perinatologii.

Kilka dni temu zjawiła się u mnie moja 70-letnia pacjentka. Usiadła przede mną i jakby z lekką pretensją w głosie zapytała: „Pani profesor, dlaczego ja nie zostałam zaszczepiona przeciw HPV?” - możemy przeczytać w poście prof. Dębskiej.

Ekspertka ujawnia, że w pierwszym momencie była zaskoczona pytaniem pacjentki. Jak przyznaje, w kraju, w którym rodzice często rezygnują z możliwości bezpłatnego szczepienia swoich dzieci, a nawet część lekarzy wprowadza pacjentów w błąd, twierdząc, że szczepienie po inicjacji seksualnej nie ma sensu, pytanie 70-letniej pani Krystyny wydało się czymś niecodziennym.

Okazało się, że pacjentka właśnie dowiedziała się, że jej mąż choruje na raka migdałka - najprawdopodobniej wywołanego przez wirusa HPV.

To uświadamia, że problem zakażenia HPV dotyczy nie tylko kobiet. Mężczyźni również mogą zachorować na nowotwory związane z tym wirusem - najczęściej odbytu, gardła, migdałków czy krtani.

Pacjentka pragnęła nie tylko ochrony, ale i odpowiedzi na pytanie, dlaczego wcześniej nikt nie zaproponował jej szczepienia.

- Czasem tak jest, że „pociąg odjedzie” i już. Powodów może być wiele: rodzimy się za wcześnie, zbyt długo czekamy, czasem jesteśmy po prostu wprowadzani w błąd. Czasem chcielibyśmy, ale informacja dociera zbyt późno, albo szkoda nam pieniędzy, gdy nie mamy refundacji... Gdyby 40 lat temu prace nad szczepionką ruszyły pełną parą, być może mąż mojej pacjentki byłby dziś zdrowy, a ona bezpieczna, bo zaszczepiona. Być może dotarłaby do nich informacja, potwierdzona wiarygodnymi badaniami, że SZCZEPIENIE MA ZAWSZE SENS, choć badania są na pacjentach do 45. roku życia, wiemy, że naturalne zakażenie nie pozostawia trwałej odporności, więc zawsze możemy się zarazić - ujawnia ekspertka.

Spotkanie z pacjentką i jej decyzja o szczepieniu skłoniły prof. Dębską do podzielenia się tą historią. Wielu pacjentów wciąż po-

strzega raka jako coś nieuchronnego, oczekując cudownego leku, zamiast korzystać z dostępnych narzędzi profilaktyki.

Szczepienie przeciwko HPV ma znaczenie nie tylko profilaktyczne, ale także ochronne w szerszym kontekście. Nawet jeśli do zakażenia doszło wcześniej, szczepionka może zmniejszyć ryzyko rozwoju nowotworów związanych z innymi, bardziej onkogennymi szczepami wirusa.

Jeszcze do niedawna szczepionka przeciw wirusowi brodawczaka ludzkiego (HPV) była kojarzona wyłącznie z profilaktyką - ochroną przed zakażeniem i nowotworami szyjki macicy. Warto jednak mieć świadomość, że szczepienie może działać również terapeutycznie, pomagając organizmowi pozbyć się już istniejącego wirusa.

Przeprowadzony niedawno przegląd systematyczny obejmujący 7 badań z udziałem ponad 19 tysięcy kobiet pokazał, że szczepionka 9-walentna ma nie tylko działanie zapobiegawcze, ale również terapeutyczne.

Badacze zaobserwowali, że u kobiet zakażonych wirusem HPV, które przyjęły szczepionkę, aż 72,4 proc. osiągnęło całkowitą remisję wirusa. Dla porównania - w grupie niezaszczepionej odsetek ten wyniósł jedynie 45,7 proc.

Jeszcze bardziej spektakularne wyniki dotyczą kobiet, które przeszły zabieg konizacji - czyli usunięcia fragmentu szyjki macicy z komórkami przedrakowymi. U pacjentek, które po zabiegu przyjęły szczepionkę przeciw HPV, ryzyko nawrotu zmian obniżyło się aż o 87 proc.

Na znaczenie tych wyników zwraca uwagę prof. Agnieszka Szuster-Ciesielska, wirusolożka i immunolożka z 30-letnim doświadczeniem naukowo-dydaktycznym.

- Dane te bezpośrednio podważają przestarzałe wytyczne, że szczepionka „działa tylko przed ekspozycją”. Dowody wskazują, że może być skutecznym narzędziem w walce z istniejącymi zakażeniami HPV i zapobieganiu nawrotom raka, nawet po diagnozie - tłumaczy specjalistka.



Seniorzy też zyskują dzięki szczepieniu przeciw HPV

WARTO WIEDZIEĆ

Jak zadbać o dobry sen?

- Ruch na świeżym powietrzu: aktywność w ciągu dnia znakomicie ułatwia zasypianie wieczorem
- Regularna rutyna: przed zaśnięciem powinniśmy trzymać się stałego planu aktywności
- Zredukuj stres: postaraj się przed snem nie myśleć o pracy czy innych problemach
- Odłóż telefon: sztuczne światło z ekranów telefonów i komputerów utrudnia zasypianie
- Zrezygnuj z używek: zwłaszcza alkohol zaburza sen

„Oko Terminatora”. Kiedy wylew podspojówkowy wymaga wizyty u okulisty?

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Emmanuel Macron, król Karol III czy Joe Biden - to tylko niektóre osoby publiczne, które w ostatnim czasie pokazały się z charakterystycznym, czerwonym okiem.

Choć tzw. „oko Terminatora” wygląda groźnie i budzi spekulacje, okuliści studzą emocje. Czym dokładnie jest wylew podspojówkowy?

Wylew podspojówkowy, czyli krwiak, to zazwyczaj niegroźna i dość powszechna dolegliwość. Objawia się nagłym pojawieniem się intensywnie czerwonej plamy, której nie towarzyszy ból ani pogorszenie widzenia. Czasami pojawia się jedynie lekkie podrażnienie lub uczucie piasku pod powieką - tłumaczy dr Iwona Filipecka, okulista z Centrum Okulistyki i Optometrii Okulus Plus w Katowicach. - Jest to płytkie krwawienie, które powstaje w wyniku pęknięcia niewielkiego naczynia krwionośnego w uszczynionej tkance spojówki. Krew wydostająca się z naczynka zostaje uwięziona pod cienką, przezroczystą błoną pokrywającą białą część oka, czyli twardówką. Ponieważ spojówka nie jest w stanie szybko wchłonąć tej ilości krwi, plama staje się bardzo widoczna i nabiera jaskrawego koloru, niczym świecące „oko Terminatora” - dodaje.

Mimo dramatycznego wyglądu proces ten przypomina powstawanie zwykłego siniaka na skórze. Z czasem plama zmienia barwę na żółtawą lub fioletową, aż całkowicie zniknie w ciągu jednego do dwóch tygodni. Co istotne, wylew nie wpływa na ostrość widzenia ani na pole widzenia, co jest kluczowym sygnałem odróżniającym go od poważniejszych schorzeń wewnętrzzgałkowych, np. stanu zapalnego. Przyczyn pęknięcia naczynka w oku jest wiele.

Krwiak najczęściej powstaje wskutek nagłego wzrostu ciśnienia w naczyniach krwionośnych, do którego może dojść podczas wysiłku fizycznego, gwałtownego kaszlu, kichania, intensywnego śmiechu czy wymiotów. Często krwiak pojawia się również w wyniku urazów mechanicznych, takich jak nieświadome pocieranie oka podczas snu lub ucisk gałki ocznej. U osób starszych przyczyną mogą być kruche naczynia



Wylew podspojówkowy zazwyczaj jest niegroźny. Objawia się nagłym pojawieniem się intensywnie czerwonej plamy, której nie towarzyszy ból ani pogorszenie widzenia

krwionośne lub zaburzenia krzepności, które dodatkowo mogą nasilać leki rozrzedzające krew, na przykład popularna aspiryna - mówi dr Iwona Filipecka.

Przyczyny mogą być również poważniejsze. Problem często dotyczy osób z chorobami ogólnoustrojowymi, w tym cukrzycą. Przewlekłe podwyższony poziom glukozy we krwi prowadzi do uszkodzenia mikrokrażenia (mikroangiopatii), w efekcie czego naczynia krwionośne stają się kruche i tracą elastyczność, pękając nawet przy minimalnym wysiłku, np. przy schyleniu się czy potarciu oka.

Do powstawania tzw. „oka Terminatora” mogą przyczynić się także nagłe skoki ciśnienia krwi, które działają na delikatne naczynia włosowate jak fala uderzeniowa, powodując ich natychmiastowe przerwanie. Lekarze wskazują także na szereg innych czynników sprzyjających pękaniu naczynka. Silny, krótkotrwały stres wywołuje nagły wyrzut adrenaliny i skok ciśnienia, co dla kruchych ścianek kapilar może okazać się barierą nie do przejścia. Podobny mechanizm niszczący wykazuje przewlekłe przemęczenie wzroku - długotrwałe skupienie na ekranach wymusza nienaturalne rozszerzenie naczyń, co w połączeniu z rzadszym mruganiem prowadzi do ich osłabienia i pęknięcia. Proces ten potęgują gwałtowne zmiany temperatur oraz ekspozycja na dym tytoniowy i zanieczyszczenia, które działają drażniąco na śluzówkę i osła-

biają strukturę kolagenową naczyń włosowatych. Bywa, że przyczyną są też niedobory witaminy C i rutyny, których brak sprawia, że mikrokrazenie traci swoją naturalną elastyczność, stając się podatnym na uszkodzenia nawet przy błahych czynnościach, takich jak potarcie oka - mówi dr Iwona Filipecka.

Jak podkreśla ekspertka, wylew podspojówkowy zazwyczaj nie wymaga interwencji medycznej i wchłania się samoistnie w ciągu 10-14 dni. Istnieją jednak sytuacje, w któ-

rych wizyta u specjalisty staje się konieczna. Do okulisty należy zgłosić się niezwłocznie, jeśli czerwonej plamce w oku towarzyszy silny ból, pogorszenie ostrości widzenia lub nadwrażliwość na światło. Niepokojącym objawem jest także obrzęk spojówki oraz sytuacja, gdy wylew powstał wskutek urazu głowy lub bezpośredniego uderzenia w gałkę oczną - radzi dr Iwona Filipecka.

I dodaje: - Jeżeli krwawe wybroczyny pojawiają się nawrotowo, warto skonsultować się z lekarzem rodzinnym. U osób z cukrzycą nawracające plamy krwi w oku powinny być sygnałem do pilnej kontroli poziomu cukru oraz stanu dna oka. Natomiast osoby z niestabilizowanym nadciśnieniem, oprócz badania okulistycznego, wymagają również konsultacji kardiologicznej, regularnego monitorowania ciśnienia oraz - co niezwykle istotne - odpowiedniej terapii obniżającej ciśnienie tętnicze. „Oko Terminatora” może być także jednym z sygnałów alarmowych dla osób z niezdiagnozowanym nadciśnieniem tętniczym. Warto więc sobie zmierzyć ciśnienie.

Ewentualny dyskomfort złagodzią sztuczne łzy dostępne bez recepty w aptece. Należy też unikać wysiłku, stresu i na kilka dni odstawić soczewki kontaktowe. W niektórych przypadkach okulista może zalecić krople z rutyną i witaminą C uszczelniające naczynia, a przy dużym obrzęku leki przeciwzapalne. W razie nawrotów konieczne są badania dodatkowe.

Dlaczego jedni tyją, a inni nie? Naukowcy coraz częściej wskazują na jelita

Katarzyna Wąs-Zaniuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Coraz więcej badań wskazuje, że otyłość to złożona choroba metaboliczna, w której, obok czynników środowiskowych i genetycznych, istotną rolę może odgrywać również mikrobiota jelitowa.

Otyłość i nadwaga stanowią globalny problem zdrowia publicznego, dotykając ponad miliard osób i uznawane są za jedno z największych wyzwań XXI wieku. Otyłość najczęściej określa się za pomocą wskaźnika masy ciała (BMI) wynoszącego co najmniej 30 kg/m, choć definicje mogą różnić się w zależności od kraju.

Schorzenie to zwiększa ryzyko zaburzeń w metabolizmie lipidów i węglowodanów, przewlekłego stanu zapalnego, stresu oksydacyjnego, a także chorób sercowo-naczyniowych, cukrzycy typu 2 oraz niektórych nowotworów. Tradycyjnie przrost masy ciała tłumaczono dodatnim bilansem energetycznym, jednak współczesne badania wskazują, że regulacja wagi jest wynikiem skomplikowanych mechanizmów hormonalnych, neuroendokrynnych i metabolicznych, na które wpływ mają zarówno czynniki środowiskowe, jak i wewnętrzne reakcje organizmu.

Złożoność tych procesów skłania naukowców do poszukiwania nowych mechanizmów tłumaczących indywidualną podatność na przrost masy ciała.

Co mówią badania o mikrobiocie jelitowej?

Badania wskazują, że mikrobiota jelitowa może modulować:

- wydajność pozyskiwania energii z diety,
- metabolizm kwasów żółciowych,
- funkcjonowanie osi jelito-mózg i regulację apetytu,
- procesy zapalne i hormonalne.

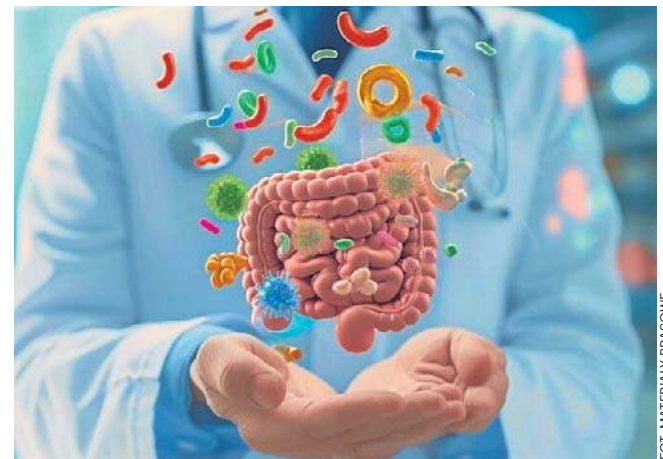
U osób z otyłością częściej stwierdza się mniejszą różnorodność mikrobiologiczną oraz zmiany w proporcjach dominujących szczepów bakterii, w tym Firmicutes i Bacteroidetes. Takie zaburzenia, określane jako dysbioza, mogą wpływać na metabolizm i gromadzenie energii w organizmie.

Jednocześnie badania nie wykazały istnienia pojedynczego szczepu lub grupy bakterii, które mogłyby jednoznacznie przewidywać rozwój otyłości lub skuteczność odchudzania u ludzi.

- W praktyce klinicznej obserwujemy, że pacjenci różnie reagują na te same interwencje dietetyczne. Coraz więcej danych wskazuje, że jednym z czynników wyjaśniających te różnice może być indywidualny profil mikrobioty jelitowej, choć oczywiście - zanim przejdziemy do wdrażania sponalizowanych interwencji - potrzebujemy więcej badań wyjaśniających zależności i skuteczność takiego działania. Jest to obszar intrygujący, ponieważ wiemy, że personalizacja terapii dietetycznej, być może uwzględniająca także mikrobiotę, zwiększa skuteczność leczenia otyłości - komentuje dr n. med. i n. o zdr. Anna Rychter, laureatka Biocodex National Grant, specjalistka w zakresie diety klinicznej i mikrobioty jelitowej.

Fundacja i Instytut Biocodex Microbiota to organizacje non-profit, których celem jest upowszechnianie wiedzy o mikrobiocie człowieka i jej roli w zdrowiu. Instytut realizuje projekty edukacyjne, kampanie społeczne oraz inicjatywy naukowe, które wspierają świadome i odpowiedzialne stosowanie antybiotyków.

Poprzez popularyzację badań, szkolenia i działania medialne Instytut zachęca do refleksji nad wpływem leków na mikrobiom, promując przy tym podejście One Health oraz globalną współpracę w przeciwdziałaniu oporności na antybiotyki.



Mikrobiota jelitowa jako element układanki w leczeniu otyłości

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

PASSATA POMIDOROWA

Kto powinien jeść passatę?

Dartek Szemraj, dietetyk kliniczny, trener personalny, a także autor książki *Metoda na cukier*, wskazał ostatnio produkt, po który jego zdaniem, każda kobieta powinna sięgać niemal codziennie. To passata.

Na co należy zwrócić uwagę, kupując produkt?

Po pierwsze, ma być w szkle. Po drugie skład ma być maksymalnie krótki. To mają być pomidory, ewentualnie sól.

Jakie właściwości zdrowotne ma passata pomidorowa?

Passata pomidorowa to produkt o wyjątkowych właściwościach zdrowotnych, głównie dzięki obecności likopenu – silnego antyoksydantu. Kobiety,

które regularnie sięgają po passatę pomidorową, mogą zauważyć efekty również w lustrze. Likopen zawarty w pomidorach działa jak tarcza dla skóry. Chroni ją przed stresem oksydacyjnym i promieniami UV, dzięki czemu procesy starzenia przebiegają wolniej, a skóra dłużej zachowuje jędrność i młody wygląd. To jednak nie wszystko. Likopen ma też działanie antynowotworowe. Pomaga neutralizować wolne rodniki i chroni komórki przed uszkodzeniami, które w dłuższej perspektywie mogą prowadzić do rozwoju chorób nowotworowych. I jeszcze jedno: działa przeciwzapalnie.

Passata pomidorowa, oprócz likopenu, zawiera dużo witaminy C, która wspiera odporność i pomaga w produkcji kolagenu. W produkcie występuje też witamina A, ważna dla zdrowia skóry i wzroku oraz wi-

taminy z grupy B, które dbają o metabolizm i układ nerwowy. W passacie znajdziemy również cenne minerały. Potas pomaga regulować ciśnienie i gospodarkę wodną organizmu, magnez wspiera mięśnie i serce, a żelazo i cynk są niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania odporności i produkcji czerwonych krwinek.

Jak pomidory wpływają na organizm człowieka?

● Wspierają odporność. Pomidory to znakomite źródło witamin i związków mineralnych, które korzystnie wpływają na układ immunologiczny. Warzywa te zawierają witaminy antyoksydacyjne (A, C, E), które chronią komórki i tkanki

przed szkodliwym działaniem wolnych rodników tlenowych, a także zmniejszają podatność organizmu na rozwój stanów zapalnych.

● Mają dobry wpływ na wzrok. Zawarty w pomidorach likopen wykazuje działanie przeciwutleniające, a dzięki temu hamuje proces starzenia się

komórek. Wykazano, że związek ten wpływa również korzystnie na narząd wzroku, ponieważ działa ochronnie na płamkę żółtą oka i zmniejsza ryzyko jej zwyrodnienia.

● Wspierają profilaktykę antynowotworową. Pomidory to znakomite źródło związków antynowotworowych, z których największą aktywność wykazuje likopen. Udowod-



niono, że regularne spożywanie pomidorów zmniejsza ryzyko rozwoju nowotworu szyjki macicy oraz prostaty. Z badań naukowych wynika, że mężczyźni spożywający codziennie ok. 33 mg likopenu mają o 50 proc. niższe ryzyko rozwoju raka prostaty niż ci, którzy wraz z pożywieniem dostarczali tylko 13 mg tego składnika. To oznacza, że profilaktycznie warto codziennie jeść 400-450 g dojrzałych czerwonych pomidorów lub pić ok. 350 ml soku pomidorowego.

● Wspierają odchudzanie. Pomidory to niskokaloryczne produkty, które stanowią dobre źródło błonnika pokarmowego. Związek ten ma zdolność wiązania wody, dzięki czemu na dłużej daje uczucie sytości, a także zmniejsza chęć podjadania między posiłkami. Błonnik dodatkowo zapobiega zaparciom, reguluje rytm wypróżnień i przyspiesza usuwa-

nie toksyn z organizmu. Pomidory to również znakomite źródło potasu, który jest niezbędnym elementem diety antycelulitowej.

● Dbają o wygląd skóry. Warzywa te w ponad 94 proc. składają się z wody, dzięki czemu korzystnie wpływają na nawodnienie organizmu. Dodatkowo zawartość antyoksydantów sprawia, że pomidory hamują proces starzenia się komórek, a dzięki temu pozwalają na dłużej cieszyć się piękną i gładką skórą. Natomiast dzięki witaminie E pomidory regenerują i nawilżają naskórek. Dodatkowo likopen w pewnym stopniu chroni skórę przed szkodliwym działaniem promieni słonecznych, jednak nie zastępuje ochronnego działania specjalistycznych filtrów do opalania. Wykazano również, że regularne spożywanie pomidorów może zapobiegać powstawaniu łupieżu.

Masło orzechowe. Superfood dla seniorów

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Wspiera układ mięśniowy i zmniejsza ryzyko upadków, tak częstych i niebezpiecznych w wieku senioralnym. To produkt, który powinien znaleźć się w codziennej diecie osób starszych.

Masło orzechowe to produkt, który kojarzy się zwykle z menu dla dzieci. Maluchy chętnie sięgają po nie na śniadanie, kolację czy podwieczorek. Najnowsze badania wskazują jednak, że ich dziadkowie również powinni sięgać po to smarowidło. Zawiera bowiem cenne składniki, które wspierają pracę mięśni – a te jak wiadomo, znacznie szwankują w wieku senioralnym, prowadząc do różnych zagrożeń zdrowotnych.

Badacze z Institute for Physical Activity and Nutrition przy Deakin University w Melbourne opublikowali właśnie swoje analizy w „Journal of Cachexia”. Badania trwały pół roku i przeprowadzono je z udziałem 120 osób w wieku 66-89 lat, żyjących samodzielnie, ale obarczonych zwiększonym ryzykiem upadków. Uczestników podzielono na dwie grupy: jedna przez pół roku codziennie jadła 43 gramy naturalnego masła orzechowego, a druga nie zmieniała swoich nawyków żywieniowych ani stylu życia.

Masło orzechowe wspiera mięśnie

Dzienna porcja masła orzechowego dostarczała ok. 250



Masło orzechowe może przeciwdziałać popularnej u seniorów sarkopenii. Wspiera układ mięśniowy i zmniejsza ryzyko upadków, tak częstych i niebezpiecznych w wieku senioralnym

kcal, 20 g tłuszczów (głównie nienasyconych) oraz 10-13 g białka roślinnego. Seniorzy mieli utrzymać dotychczasową aktywność fizyczną, aby można było ocenić wyłączenie wpływ zmian w diecie. Głównym miernikiem efektów była prędkość przejścia 4 metrów – tutaj nie zanotowano różnic między grupami.

Inaczej było w teście 5STS (pięciokrotnego wstawania z krzesła): osoby spożywające masło orzechowe poprawiły wynik o 1,23 sekundy względem grupy kontrolnej. Odnoto-

wano też wzrost mocy mięśni kończyn dolnych – zarówno całkowitej, jak i przeliczonej na masę ciała.

Ważne dla seniorów z sarkopenią

Jak wyjaśnia dr Sze Yen Tan, lepszy wynik w teście 5STS przekłada się na większą moc mięśniową, a ta ma kluczowe znaczenie dla codziennego funkcjonowania seniorów – umożliwia m.in. sprawniejsze wstawanie czy wchodzenie po schodach i zmniejsza ryzyko upadków. Większość badanych (73-85

proc.) spełniała kryteria zagrożenia sarkopenią według testu SARCF, dlatego nawet niewielki wzrost mocy mięśniowej (0,27 W/kg) ma wartość kliniczną. W literaturze podkreśla się, że poprawa rzędu 0,2-0,3 W/kg może oznaczać przejście do wyższego poziomu sprawności.

Co istotne, nie zaobserwowano równoległej poprawy siły maksymalnej (np. chwytu dłoni czy siły prostowników kolana) ani zmian w składzie ciała mierzonym metodą DXA.

Chociaż grupa interwencyjna zwiększyła dziennie spo-

żywanie energii o średnio 256 kcal, a także białka i tłuszczu, nie stwierdzono wzrostu masy ciała. Autorzy badania wskazują, że tłuszcze nienasycone z orzechów są łatwiej spalane i mają wyższy efekt termiczny, a część energii z orzechów nie jest w pełni wchłaniana. To może tłumaczyć brak przytycia mimo wyższej kaloryczności diety.

Jak wybrać najlepsze masło orzechowe dla seniora?

Najzdrowsze masło orzechowe ma jeden składnik: 100% orzechów (np. arachidów, migdałów, nerkowców). Dopuszczalna w składzie jest szczypta soli, ale zdecydowanie nie olej palmowy, cukier, syrop glukozowy, emulgatory czy stabilizatory. Te składniki sprawiają, że produkt rozmija się z tym, co nazywamy zdrowym odżywianiem.

Lepiej unikać także tzw. masła „smooth” czy „kremowego” z dodatkami. Często zawierają bowiem utwardzone oleje, cukier i niepotrzebne aromaty. Jeśli w słoiku zauważysz oddzielający się olej – to dobry znak, który świadczy o braku emulgatorów. Naturalne masło orzechowe ma prawo się rozwarstwiać.

Dlaczego lepiej nie wybierać masła z olejem palmowym?

Olej palmowy jest tani i wydłuża trwałość produktu, ale:

- podnosi kaloryczność,
- często jest rafinowany,
- niepotrzebnie „rozrzedza” skład.

Uważaj na wersje „proteinowe”

Zwykle mają dodatek:

- białka mlecznego,
- stodzików,
- aromatów.

Sprawdź wartości odżywcze

W dobrym maśle orzechowym są:

- tłuszcze nienasycone > nasycone,
- ok. 25 g białka / 100 g,
- zero cukru dodanego.

WAŻNE

Sarkopenia – co to jest?

Pojęcie sarkopenii pochodzi z języka greckiego, co w dosłownym znaczeniu oznacza „niedobór ciała”. Dotyczy ona głównie osób w wieku starszym i związana jest z mimowolną oraz postępującą utratą masy mięśniowej, co bezpośrednio wpływa na upośledzenie czynności ruchowych oraz ogólne osłabienie organizmu.

Z wielu publikacji naukowych wynika, że utrata masy mięśniowej może rozpocząć się już ok. 30. roku życia, jednak jest to bardzo powolny proces, który nasila się dopiero w szóstej dekadzie życia. Spadek masy i siły mięśni wraz z wiekiem jest nieunikniony, nawet u osób prowadzących prozdrowotny styl życia.

Każda podróż to nowe otwarcie siebie na różnorodność i unikalność tego świata

Omenaa Mensah na Instagramie Fot. Szymon Starnawski



Z ŻYCIA GWIAZD W TELEWIZJI

Patrycja Markowska ma utalentowanego syna
Miesiąc temu piosenkarka świętowała 18. urodziny jedynego potomka. W niedzielne popołudnie opublikowała nową fotkę z synem. Filip Kopczyński komponuje utwory, pisze teksty i próbuje swoich sił w rapie. Ma także na koncie pierwsze doświadczenia aktorskie – wystąpił w serialu „Uroczysko”.

Anna Wendzikowska uwalnia wyparte emocje
Celebrytka w Dniu Kobiet opublikowała w internecie osobisty post, do którego dołączyła nagranie, na którym płacze. „Ból boli, ale nie zabija. Płacz to odwaga. Uwalnia z ciała długo zalegające tam, wyparte emocje. I od razu robi się lżej” – podpisała filmik.

Kinga Rusin jest otoczona opieką
Celebrytka jest na nartach we włoskich Alpach i złożyła stamtąd fankom życzenia z okazji Dnia Kobiet. Przy okazji zasypała swojego partnera, Marka Kujawę, serią komplementów. „Nie chodzi o to, że Marek zaprojektował i zorganizował naszą wspólną firmę, którą razem prowadzimy. Marek dba o mnie codziennie i otacza wręcz przesadną opieką. Mogę na niego liczyć w każdej sprawie, nawet najmniejszej i przyziemnej. Takiego partnerstwa w związku wam życzę” – napisała. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



Niepokonani TV Puls, 20:00

W 1940 roku grupa śmiałków pochodzących z różnych krajów ucieka z gułagu. Bez mapy i kompasu uciekinierzy podejmują się niemożliwego – pokonują sześć tysięcy kilometrów pieszo i docierają aż do Indii.

Forrest Gump Paramount, 20:00

Forrest Gump (wyk. Tom Hanks) urodził się z niedowładem nóg i ograniczonym poziomem IQ. Nie przeszkadza mu to jednak w prowadzeniu ciekawego życia. Chłopak bierze udział w wielu z najważniejszych wydarzeniach drugiej połowy XX wieku. Kultowy, obsypany nagrodami – zdobył m.in. 6 Oskarów i 3 Złote Globy.

Gran Torino TVN 7, 21:00

Walt (Clint Eastwood), weteran wojenny, mieszka w dzielnicy pełnej imigrantów, nie utrzymując kontaktów z sąsiadami. Sytuacja zmienia się, gdy Kowalski odpięra atak młodziwego gangu i staje się bohaterem.

22 Jump Street Polsat, 22:45

Opowieść o dwóch policjantach, którzy pod przykrywką prowadzą dochodzenie w amerykańskim college'u. Schmidt i Jenko mają przeniknąć do college'u, by zlokalizować dilerę rozprowadzającego groźny narkotyk.

KRZYŻÓWKA NR 38

Poziomo:
1) polarny lub studzienny,
6) drapieżny kuzyn sokoła,
11) płynie pod mostkiem,
12) dawniej pogardliwie o godle hitlerowskiej Rzeszy,
13) krążek kielbasy myśliwskiej,
14) ogrodzenie toru wyścigowego,
15) drobny gryzoń, szkodnik w młodnikach leśnych,
17) ogień ogarniający dużą przestrzeń,
18) niezwykle, szczęśliwe zbiegi okoliczności,
19) myśl wyznaczająca cel,
20) węgierska potrawa mięsna,
23) klasyczny styl pływakowski,
25) pręty w palenisku,
26) górna część drzwi przepuszczająca światło,
27) zespołowa gra owalną piłką,
28) pas ziemi spod pluga,
31) mieszkaniec Kartuz lub Wejherowa,
34) jednokołowy wózek na budowie,
36) wyodrębniony dział administracji państwowej, drzewko na choinkę,
38) żołnierze Bolesława Chrobrego,
39) okrągła bułka pszenna,
40) film w reżyserii Macieja Ślesickiego.
Pionowo:
2) grąjek od siedmiu boleści,
3) „... gniewu”, powieść Johana Steinbacka,
4) drzewo w herbie Libanu,
5) ubezpiecza kolumnę wojska,

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
■	■	11				■	■	12	
13		■		■	■	14		■	■
■	■	15	16			■	■	■	■
17			■	■		■	18		■
■	■	■	20	21		■	■	■	■
23	24		■	■	■	■	■	25	■
	■	■	26					■	■
27			■				■	28	29
	■	■	■	■	30			■	■
31	32	33						34	35
■	■	■	■					■	■
36			■					37	
■	■	■	■					■	■
38			■	39				■	40

AUTOPROMOCJA 0110990363

GŁOS

w prenumeracie z Tele Magazynem

☎ 94 340 11 14

6) większe i twardsze od cukinii,
7) ... Korczyński, postać z powieści „Nad Niemnem”,
8) sępa drewna lub złomu,
9) prestiżowy cykl biegów narciarskich,
10) towarzyska Dionizosa, menada,
16) słynny instrument z Archikatedra Oliwska,
21) ziemia dla matrosa,
22) cienka i krótka linia
23) zupa z jajkiem i kielbasą,
24) tradycyjna polska potrawa z kapusty,
29) hazardowa gra w karty,
30) przesadny przepych, komfort,
32) opera Rachmaninowa,
33) pokład soli kamiennej,
34) filmowa lub samoprzylepna,
35) Montgomery, aktor filmu z „Stąd do wieczności”.

ROZWIĄZANIE NR 37

K	W	L	I	S	T	W	A	R	S	O	N						
O	Z	Y	N	A	T	A	R	P	A	N	K	A	D	R	A		
S	B	P	O	O	L	T	I	P	I	N	C						
M	A	R	A	T	P	I	R	U	E	T	B	L	O	G	I		
O	Y	O	K	A	Z	R	A	N	O	G	E						
S	Z	K	A	P	A	M	Y	S	L	A	B	D	A	N	K		
J	J	R	R	A	A	O	R	I	I								
M	A	G	D	A	L	E	N	A	B	O	C	Z	A	R	S	K	A
W	E	E	I							A	K	O					
J	A	M	N	I	K					D	R	E	W	N	O		
A	E	N								E	E	E	S				
G	A	L	A	G	O					O	G	O	R	E	K		
O	A	A	R							A	O	A					
D	A	N	I	E						T	E	N	O	R			
A	Z	S	T	A	C	H	U	R	S	K	Y	A	D				

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dzisiaj poczujesz przyrost energii. Wykorzystaj go w pracy lub sporcie. Ale horoskop dzienny radzi uważać na pochopne decyzje.
Ryby (19.02 - 20.03)
Spokojny dzień sprzyja planowaniu. Horoskop na dzisiaj wyraźnie zapowiada, że mały krok w dobrą stronę przyniesie wkrótce duże efekty.
Baran (21.03 - 19.04)
Ktoś może dzisiaj zaskoczyć Cię wiadomością. Horoskop dzienny na środę radzi zachować otwartą głowę i nie oceniać nikogo zbyt szybko.

Byk (20.04 - 20.05)
Emocje będą dzisiaj silniejsze niż zwykle. Horoskop dzienny stanowczo radzi znaleźć chwilę dla siebie oraz rozmowę z kimś zaufanym.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę innych. Horoskop na dzisiaj zapowiada, że pojawi się okazja, której warto nie przegapić...
Rak (22.06 - 22.07)
Drobne obowiązki mogą się dzisiaj mnożyć. Ale horoskop dzienny na środę wróży, że spokojna organizacja dnia pozwoli uniknąć chaosu.

Lew (23.07 - 22.08)
Dobry dzień na rozmowy i naprawianie relacji. Horoskop dzienny mówi, że szczerść i spokój pomogą rozwiązać stary problem.
Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja będzie Twoją największą siłą. Horoskop na dzisiaj to wskazówka, by zaufać przeczuciu przy podejmowaniu ważnej decyzji.
Waga (23.09 - 22.10)
Poczujesz potrzebę zmiany lub ruchu. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że krótka podróż albo spacer może przynieść nową inspirację.

Skorpion (23.10 - 21.11)
Twoja pracowitość zostanie zauważona. Horoskop dzienny wyraźnie radzi nie bać się prezentować swoich pomysłów innym osobom.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Twoja kreatywność będzie na wysokim poziomie. Horoskop na dzisiaj zapowiada, że to dobry moment na nowe projekty lub hobby.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Spokojna energia sprzyja refleksji. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by posłuchać swoich potrzeb i nie odkładać odpoczynku.

GŁOS

Redaktor naczelny **Jarosław Jaz**.
Z-cy red. nac.: **Marcin Stefanowski, Wojciech Frelichowski, Ynona Husaim-Sobecka**. Prezes Makroregionu **Piotr Grabowski**.
Dyrektor biura reklamy oddziału **Ewa Żelazko**.
Dyrektor marketingu **Robert Gromowski**.

Redakcja: **SKŁUPSK**, ul. Henryka Pobożnego 19, tel. **59 848 81 00**,
redakcja.gp24@polskapress.pl, KOSZALIN, ul. Partyzantów 17,
tel. **94 347 35 52**, redakcja.gk24@polskapress.pl, SZCZECIN,
Al. Niepodległości 26/1/1, tel. **91 481 33 00**, redakcja.gs24@polskapress.pl.
Druk: Polska Press Oddział Poligrafia, 85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229.

POLSKA PRESS GRUPA
Wydawca **Polska Press Sp. z o.o.**
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10

Prezes Zarządu Polska Press Grupy **Zenon Nowak**
Redaktor naczelny Polska Press Grupy **Marek Twaróg**
Dyrektor artystyczny **Tomasz Bocheński**
Dyrektor kolportażu **Tomasz Osoliński**
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10



Spędzamy za dużo czasu z nosem w smartfonie

Maciej Czerniak
maciej.czerniak@polskapress

Z raportu „Digital 2024”, przygotowanego przez We Are Social, agencję badającą społeczne zmiany w internecie wynika, że spędzamy w mediach społecznościowych prawie 2,5 godziny dziennie.

„W skali roku sumuje się to do ponad miesiąca ciągłego wpatrywania się w ekran, a w przypadku młodzieży z pokolenia Z liczby te bywają nawet dwukrotnie wyższe” - informuje Centrum Prasowe i Komunikacji z Otoczeniem Uniwersytetu SWPS.

Fasada życia innych ludzi

Psycholog Jakub Kuś mówi nam między innymi o „phubbingu”, czyli lekceważeniu bliskich poprzez nieustanne wpatrywanie się w telefon.

- To przywiązanie nie jest dziełem przypadku ani wyłącznie brakiem silnej woli. Aplikacje takie jak TikTok czy Instagram projektowane są w oparciu o zaawansowaną psychologię behawioralną - wyjaśnia dr Jakub Kuś, psycholog nowych technologii z Wydziału Psychologii we Wrocławiu Uniwersytetu SWPS. - Wykorzystują one mechanizm tak zwanego zmiennego rozkładu wzmocnień. To ten sam, który uzależ-



Umówiłeś się z kimś? Wyciszony telefon niech zostanie w torbie

nia graczy od automatów hazardowych. Każde pociągnięcie palcem po ekranie to swoiste „pociągnięcie za wachkę” w oczekiwaniu na nagrodę: ciekawy filmik, wiadomość czy polubienie. To właśnie ten dopaminowy cykl sprawia, że tak trudno jest nam odłożyć telefon, nawet gdy teoretycznie mamy czas wolny - mówi dr Jakub Kuś.

Social media mają oczywiście swoje dobre strony. Mogą pomagać utrzymać kontakt z naszymi bliskimi rozproszonymi po świecie, budować grupy wsparcia dla osób z rzadkimi problemami czy czerpać inspirację do rozwoju pasji. Niosą jednak też dużo zagrożeń.

Gdzie zaczyna się problem z mediami społecznościowymi? Choćby w momencie, „gdy pro-

porcje zostają zachwiane, a wirtualna rzeczywistość zaczyna dominować nad tą fizyczną. Zwłaszcza, gdy porównujemy się z innymi, którzy prezentują w sieci zdjęcia ze swojego życia.

- W mediach społecznościowych oglądamy zazwyczaj fasadę życia innych, czyli wyselekcjonowane, najlepsze momenty, sukcesy oraz uśmiechy. Zderzenie naszego „kulisowego”, często chaotycznego i trudnego życia z taką cudzą „sceną główną” prowadzi do nieuchronnego obniżenia samooceny, wzrostu lęku, a nawet stanów depresyjnych. Szczególnie dotkliwe jest to dla młodych ludzi, o czym szeroko pisze profesor Jean Twenge, wskazując na korelację między wzrostem popularności smartfonów a kryzysem zdro-

wia psychicznego nastolatków - dodaje dr Jakub Kuś.

Czas z telefonem w dłoni to powolna śmierć więzi?

Dr Jakub Kuś podkreśla, że wielkim zagrożeniem jest zjawisko „phubbingu”. Jak wyjaśnia, termin ten, będący zbitką angielskich słów „phone” i „snubbing”, oznacza lekceważenie kogoś poprzez patrzenie w telefon. Jak wynika z badań opublikowanych, m.in. w „Computers in Human Behavior” już nawet „sama obecność telefonu na stole, choćby wyciszonego, obniża jakość rozmowy i poziom empatii między rozmówcami”.

- Gdy podczas wspólnych spotkań, na przykład posił-

ków, co chwilę zerkamy na ekran, wysyłamy bliskim niewerbalny, ale bolesny komunikat: „To, co dzieje się tam, w wirtualnym świecie, jest dla mnie bardziej interesujące niż ty tutaj”. Prowadzi to do erozji więzi i paradoksalnego pogłębienia poczucia samotności, mimo fizycznej obecności wśród ludzi. Na przykład święta spędzone online stają się więc świętami „obok siebie”, a nie „ze sobą” - wyjaśnia dr Jakub Kuś.

Jak przeprowadzić „post dopaminowy”?

Korzyści z odłożenia telefonu na dwa lub trzy dni są wymierne i fizjologiczne. Dzięki takiemu postowi dopaminowemu, przede wszystkim „następuje obniżenie poziomu kortyzolu, gdyż mniej bodźców to mniej stresu dla przebudzowanego układu nerwowego. Poprawia się jakość snu, ponieważ brak ekspozycji na niebieskie światło ekranów wieczorem pozwala na prawidłowe wydzielanie melatoniny”.

- Co najważniejsze, wraca uważność. Zaczynamy dostrzegać smaki potraw, zapachy i niuanse w głosie rozmówcy, które umykają nam, gdy nasza uwaga jest rozproszona. Warto dążyć do zamiany FOMO (Fear of Missing Out - lęk, że coś nas ominie) na JOMO (Joy of Missing Out), czyli radość z bycia tu i teraz, bez presji śledzenia na bieżąco życia

wirtualnych znajomych - mówi dr Jakub Kuś.

Jak uniknąć „kaca cyfrowego”?

Nagły powrót po takim poście do wielogodzinnego scrollowania może wywołać swego rodzaju „kaca cyfrowego”. Dlatego gdy po detoksie znów zaczniemy korzystać z social mediów - zaznacza dr Kuś - zróbmy to w sposób rozsądny i oparty na zasadach higieny cyfrowej.

Najpierw warto „posprzątać” swoje środowisko cyfrowe. „Warto przejrzeć listę obserwowanych profili i zadać sobie pytania: czy te treści mnie wspierają, edukują, czy może sprawiają, że czuję się gorzej? Jeśli to ostatnie, należy bez sentymentów przestać obserwować takie konta”.

- Kolejną skuteczną strategią jest wyznaczenie fizycznych stref bez telefonu. Ustalenie, że sypialnia i stół jadalny to strefy offline, jest prostą zmianą behawioralną, która ogromnie poprawia jakość życia i relacji. Ciekawym trikiem psychologicznym jest również ustawienie ekranu telefonu w tryb czarno-biały (skala szarości). Sprawia to, że urządzenie staje się mniej stymulujące dla mózgu, co naturalnie skraca czas użytkowania - podpowiada dr Jakub Kuś.

Źródło: Centrum Prasowe i Komunikacji z Otoczeniem Uniwersytetu SWPS

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 94 347 35 12
Przez internet: ibo.polskapress.pl
W Biurze Ogłoszeń:

Oddział Koszalin: ul. Partyzantów 17, 75-411 Koszalin, tel. 94 347 35 12
Oddział Słupsk: ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, tel. 59 848 81 03
Oddział Szczecin: Al. Niepodległości 26/U1, 70-412 Szczecin, tel. 91 48 13 310

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

- NIERUCHOMOŚCI
- HANDLOWE
- MOTORYZACJA

- FINANSY/BIZNES
- NAUKA
- PRACA

- ZDROWIE
- USŁUGI
- TURYSTYKA

- BANK KWATER
- ZWIERZĘTA
- ROŚLINY, OGRODY

- MATRYMONIALNE
- RÓŻNE
- KOMUNIKATY

- ŻYCZENIA /PODZIĘKOWANIA
- GASTRONOMIA

- ROLNICZE
- TOWARZYSKIE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

KUPIĘ Twój problem z udziałem w nieruchomości, spadku! Nie wiesz co robić, nie dogadujesz się z rodziną, współwłaścicielem? Sprzedaj mi swój udział! 602738759

KUPIMY Twoje mieszkanie w Słupsku w każdym stanie technicznym i prawnym także udziały w nieruchomościach. Tel. 59 727 60 94

Praca

ZATRUDNIĘ

BUDOWLAŃCÓW, w tym elewacja tel. 508-158-100 GK

Zdrowie

NEUROLOGIA

SPEC. Neurolog. NFZ. Bez kolejek.
Codziennie. Koszalin, 605-284-364.

Usługi

AGD RTV FOTO

PRALKI naprawa w domu, 603 775 878

BUDOWLANO-REMONTOWE

MALOWANIE dachów. 788-016-988.

AUTOREKLAMA

Polecamy →



strefa
EDUKACJI

Edukacja w najwyższym stopniu

strefaedukacji.pl

Liga Europy. Brak „Super Oskara” i „polskie pojedynki”

Damian Świdorski
redakcja@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. W czwartek, 12 marca zostaną rozegrane mecze 1/8 finału piłkarskiej Ligi Europy. Na placu boju zostało szesnaście klubów, w których szansę na grę, ma sześciu Polaków.

W tym gronie są m.in. nasi liderzy defensywy - Jan Bednarek i Jakub Kiwior w barwach FC Porto, broniący bramki Bolonii - Łukasz Skorupski, czy Karol Świdorski, walczący o miejsce w składzie Panathinaikosu. Nie będzie za to Oskara Pietuszczyńskiego i to mimo kapitalnej gry w ostatnich meczach.

Przed nami pierwsze mecze 1/8 finału Ligi Europy, rozgrywek „bardziej polskich” od Ligi Mistrzów. Otóż na najważniejszym szczeblu rywalizacji klubowej na Starym Kontynencie pozostało trzech Polaków, a w Lidze Europy, na placu boju jest ich dwa razy więcej.

W grze został Łukasz Skorupski. 34-latek, broniący bramki Bolonii w ostatnich tygodniach, wrócił do formy. W tym sezonie zagrał 25 meczów i zachował 9 czystych kont. W ostatnich pięciu meczach strzelcem klubu, jeśli zliczyć wszystkie rozgrywki. Polak zdobył w sumie dziewięć bramek w 37 meczach. Panathinaikos w 1/8 finału Ligi Europy zmierzy się z Realem Betis.

W tych rozgrywkach jest też angielska Aston Villa z Mattym Cashem na pokładzie. Klub z Birmingham jest rewelacją tego sezonu w Premier League. Zajmuje tam bowiem trzecie miejsce i bije się o awans do Ligi Mistrzów. Re-



Łukasz Skorupski, 34-latek broniący bramki Bolonii, w ostatniach tygodniach wrócił do formy. W tym sezonie zagrał 25 meczów i zachował 9 czystych kont

prezentant Polski jest liderem drużyny na prawej obronie i gra, jeśli jest zdrowy. Ostatnio jednak zdrowie przeszkadza mu w dobrej grze. W ostatnim meczu, przegranym z Chelsea (1:4), Matty Cash przedwcześnie zakończył swoją grę z powodu urazu łydki. Zszedł już w przerwie. Wykonano już badania i jak przekazano, Cash ma być gotowy do gry z Lille w czwartek, a najpóźniej w weekend.

W Lidze Europy z wielką uwagą spoglądamy na FC Porto. Portugalskie Smoki, mają w obronie dwóch polskich husarzy. Jan Bednarek i Jakub Kiwior, jeśli są zdrowi, to grają zawsze. W ostatnich tygodniach najpierw urazu łydki doznał Kiwior, ale wrócił do gry po kilku dniach, a Bednarek doznał urazu żeber w meczu ze Sportingiem Lizbona. Wydawało się, że przerwa 29-latkę będzie dłuższa, gdyż podejrzewano

u niego nawet złamanie żeber. Bednarek jednak zagrał już w kolejnym meczu z Benfiką (2:2). Obaj zagraли przyzwoicie, a ich noty były niższe niż zazwyczaj, głównie z powodu dwóch bramek rywala. Bednarek otrzymał ostatnio po raz piąty nagrodę dla najlepszego obrońcy całej ligi portugalskiej.

Wydaje się, że obaj nasi stoperzy, będą gotowi na czwartek i rywalizację z niemieckim VfB Stuttgartem. Nie zagra natomiast Oskar Pietuszczyński. 17-latek, który przeprowadził kapitalną akcję z Benfiką i strzelił swoją drugą bramkę w lidze portugalskiej, nie został zgłoszony do meczów fazy pucharowej Ligi Europy. Pierwsze mecze 1/8 finału Ligi Europy, zostaną rozegrane w czwartek 12 marca, a rewanże 19 marca.

u niego nawet złamanie żeber. Bednarek jednak zagrał już w kolejnym meczu z Benfiką (2:2). Obaj zagraли przyzwoicie, a ich noty były niższe niż zazwyczaj, głównie z powodu dwóch bramek rywala. Bednarek otrzymał ostatnio po raz piąty nagrodę dla najlepszego obrońcy całej ligi portugalskiej.

Wydaje się, że obaj nasi stoperzy, będą gotowi na czwartek i rywalizację z niemieckim VfB Stuttgartem.

Wydaje się, że obaj nasi stoperzy, będą gotowi na czwartek i rywalizację z niemieckim VfB Stuttgartem.

Wydaje się, że obaj nasi stoperzy, będą gotowi na czwartek i rywalizację z niemieckim VfB Stuttgartem.

Ścieżka srebrna:

- Ferencvaros - Braga
- Panathinaikos - Real Betis
- Genk - Freiburg
- Celta Vigo - Olympique Lyon

Ścieżka pomarańczowa:

- VfB Stuttgart - FC Porto
- Nottingham Forest - Midtjylland
- Bologna - AS Roma
- Lille - Aston Villa

Mecze 1/8 finału Ligi Europy (12 marca):

- Bologna - AS Roma (godz. 18.45)
- Lille - Aston Villa (godz. 18.45)
- Panathinaikos - Real Betis (godz. 18.45)
- VfB Stuttgart - FC Porto (godz. 18.45)
- Celta Vigo - Olympique Lyon (godz. 21.00)
- Ferencvaros - Braga (godz. 21.00)
- Genk - Freiburg (godz. 21.00)
- Nottingham Forest - Midtjylland (godz. 21.00). ©©

Na Oslo bez zmian. Norweska „święta góra” już czeka na elitę skoczków

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

SKOKI NARCIARSKIE. Przed nami trzy ostatnie weekendy ze skokami narciarskimi w ramach Pucharu Świata sezonu 2025/2026. Tym razem ferwamy w Oslo, gdzie już czeka „święta góra” Norwegii.

Do końca sezonu pozostało jeszcze sześć indywidualnych konkursów - po dwa w Oslo, Vikersund i Planicy oraz jeden drużynowy (oczywiście na najbardziej znanej na świecie skoczni marmuciej „Letalnica”).

Każdy z tych obiektów będzie nowym doświadczeniem dla Kacpra Tomasiaka - trzykrotnego medalisty olimpijskiego.

Zmagania duetów na „Salpausselkä” w Lahti zakończyły pięciodniowy maraton ze skokami młodego Polaka. Najpierw Lillehammer i mistrzostwa świata juniorów, a od piątku do niedzieli rywalizacja w Pucharze Świata.

Ostatecznie wicemistrzostwo świata juniorów, 24. i 10. miejsce

indywidualnie, a w duetach - wspólnie z Kamilem Stochem - 7. pozycja.

Legendarna, ponad 100-letnia skocznia „Holmenkollbakken” (HS134) stanowi ważną część norweskiej i międzynarodowej historii narciarstwa. Uważana za symbol skoków narciarskich, a zwycięstwo na niej jest porównywane do wygrania tenisowego Wimbledonu...

W Oslo wystąpi ta sama szóstka zawodników co w Lahti. Trener Maciej Maciusiak zdecydował, że w Oslo zobaczymy - Macieja Kota, Dawida Kubackiego, Kamila Stocha, Kacpra Tomasiaka, Pawła Wąska i Piotra Żyłę.

- Przede mną już tylko nowe skocznie - wyjaśnia Kacper Tomasiak. - Zobaczymy, jak będzie mi na nich szło. Poza samymi skokami dochodzi kwestia poruszania się po całym obiekcie. Same skoki rok po roku mogą kompletnie różnić się czuciem na tym samym obiekcie...

Nasza reprezentacja wybiera się do Norwegii w czwartkowe popołudnie. ©©



Przez ostatnie lata Kamil Stoch decydował o pozycji naszych skoków. Przyszłość należy do Kacpra Tomasiaka

Nawet przyszła synowa greckiego premiera nie dała rady. Polka górą

Paweł Wiśniewski
redakcja@polskapress.pl

TENIS. Iga Świątek jest już w 1/8 finału turnieju WTA 1000 „BNP Paribas Open” (pula nagród: 9 415 725 dolarów) na kortach twardych w Indian Wells. Awans to wypłata w wysokości 105 720 \$.

Rozstawiona z numerem 2 Iga Świątek pokonała - w godzinę i 25 minut - Greczynkę Marię Sakkari 6:3, 6:2 i w meczu o ćwierćfinał imprezy często nazywanej „piątym Wielkim Szle-

mem”, zmierzy się z Czeszką z Ołomuńca, Karoliną Muchową.

Przed meczem, Sakkari - która od stycznia tego roku jest zaręczona z Konstantinosem Mitsotakisem, synem premiera Grecji Kyriakosa Mitsotakisa - znajdowała się w bardzo wąskim gronie zawodniczek, które nie mają ze Świątek ujemnego bilansu.

Greczynka bowiem pokonała Polkę w lutym w ćwierćfinale w Dausze i wyrównała stan rywalizacji między nimi na 4-4.

30-latką z Aten dobrze zaczęła również poniedziałkowe

spotkanie. Świątek miała lekkie problemy z dokładnością i Sakkari prowadziła 2:0. Sześciokrotna mistrzyni wielkoszlemowa szybko jednak podniosła poziom.

Z kolejnych dziewięciu gemów aż osiem wygrała Świątek. W efekcie w pierwszym secie zwyciężyła 6:3, a kolejnego to ona zaczęła od prowadzenia 2:0.

Trochę podenerwowaną Marię Sakkari stać było jeszcze na tylko jeden zryw. Odrobiła stratę przełamania i wyrównała na 2:2. Raszynianka - podobnie jak w pierwszym secie - na dobry

okres gry rywalki odpowiedziała podniesieniem poziomu.

Choć w kolejnym gemie Greczynka miała piłkę na 3:2, ostatecznie dała się przełamać. 24-latką z Raszyna na dobre w tym momencie przejęła kontrolę. Wygrała także trzy kolejne gemy, a spotkanie zamknęła, wykorzystując pierwszą piłkę meczową.

- To nie był łatwy mecz - przyznała Polka. - Wiedziałam, jakie błędy popełniłam w poprzednim spotkaniu z Marią i na czym muszę się skoncentrować.

Mecz rzeczywiście był bardziej wyrównany, niż wskazuje

na to wynik. W statystykach zagrała wygrywających i niewymuszonych błędach to Sakkari była minimalnie lepsza, notując 15 „winnerów” oraz 10 niewymuszonych błędów, wobec odpowiednio 14 i 11 Polki.

Podopieczna belgijskiego trenera Wima Fissette prezentowała się lepiej w kluczowych momentach.

Z pięciu wygranych z Sakkari aż trzy Świątek odniosła właśnie w Indian Wells. Poprzednie miały miejsce w finałach edycji 2021 i 2024. Żadna tenisistka nie wygrała tego turnieju trzy razy.

Mecz Igi Świątek z Czeszką Karoliną Muchową zaplanowano na środę. Bilans ich gier to 4-1 dla Polki.

Stawką jest 193 645 dolarów - tyle płacą organizatorzy za ćwierćfinał singla. Na triumfatorkę czeka 1 151 380 \$.

Z rywalizacji w Indian Wells odpadła już m.in. potencjalna rywalka Świątek w ćwierćfinale, broniąca tytułu Rosjanka, rezydująca na co dzień we francuskim Cannes - Mirra Aleksandrowna Andriejewa, która przegrała z Czeszką Kateriną Siniakową 6:4, 6:7 (5), 3:6. ©©

SPORT

www.sportowy24.pl

Remon Nelson obywatelem
Polski. Cała procedura
szczęśliwie zakończonaJakub Lisowski
sport@gs24.pl

KOSZYKÓWKA. 35-letni Remon Nelson piąty sezon gra już w drużynie Kotwicy Port Morski Kołobrzeg. Zadomowił się w Polsce, starał się o obywatelstwo i w końcu je otrzymał.

Kotwica już miesiąc temu otrzymała informację, że Prezydent Karol Nawrocki podpisał dokumenty o nadaniu obywatelstwa (pomógł w tym poseł Czesław Hoc), ale do dopełnienia formalności pozostał ich odbiór. W poniedziałek temat został zakończony.



FOT. KOTWICA KOŁOBRZEG

- Przez te lata Remon zdążył stać się kimś dużo więcej niż tylko zawodnikiem z zagranicy. Pomyślnie przeszedł już najważniejszy test integracyjny: rosół - zaakceptowany, pierogi - zatwierdzone, schabowy - przyjęty bez marudzenia. Teraz już tylko czekamy, aż ktoś nauczy Cię narzekać na pogodę, politykę i swojego sąsiada. Wtedy będzie komplet - zażartowała Kotwica w komunikacie.

Nelson pierwszy raz w Polsce grał w sezonie 2016/17 w AZS Koszalin, później wyjechał na Węgry, by wrócić i grać dla drugoligowego Ognia Szczecin. Od 2021/22 związany jest z Kotwicą. ©

KOSZYKÓWKA

Żak Insta-Serwis Koszalin przegrał wyjazdowe spotkanie z Tarnovią Tarnowo Podgórne, czyli liderką II ligi koszykarskiej. Żak dobrze rozpoczął spotkanie, wygrał pierwszą kwartę 20:16, prowadził po pierwszej połowie, ale trzecia odsłona była nieudana (12:25) i przesądziła o porażce 71:80. Najlepiej w Żaku zaprezentował się Maciej Szewczyk (26 punktów, zdj.). Po 26 kolejkach Tarnovia jest o 3 zwycięstwa lepsza od Żaka, który jest 4. Wyżej są jeszcze: AZS Toruń i MKK Gniezno.



FOT. PZKOSZ.PL

SIATKÓWKA

WSKonsorcjum UKS OPP Powiat Kołobrzegi przegrał wyjazdowe spotkanie z Szamotulaninem Szamotuły 1:3 (16:25, 25:12, 13:25, 16:26). To była ostatnia kolejka rundy zasadniczej II ligi grupy A siatkarek.

Święto kobiecej koszykówki
w koszalińskiej arenieJakub Lisowski
sport@gs24.pl

Mecz seniorskich reprezentacji Polski i Słowacji w Koszalinie rozpocznie rundę rewanżową kwalifikacji do przyszłorocznego Euro-Basketu, ale i zadecyduje o 1. miejscu w grupie. Początek środowego spotkania o godz. 17.30 w hali przy ul. Śniadeckich.

Koszalińska arena gościła już międzypaństwowe mecze, ale nie koszykówki. Działaczom Zachodniopomorskiego Okręgowego Związku udało się przekonać centralne władze, by ten mecz rozegrać właśnie w Koszalinie w ramach obchodów 80-lecia ZOZKosz.

- Cieszymy się, że jesteśmy w Koszalinie od piątku. To ważne, bo dla nas to nowa hala i w ogóle nowe miejsce dla żeńskiej koszykówki - mówi Karol Kowalewski, selekcjoner reprezentacji Polski.

Po jesiennych spotkaniach Polki prowadzą w grupie i są faworytkami rundy rewanżowej. Mecz ze Słowaczki wydaje się być tym najtrudniejszym. Na wyjeździe Polki wygrały 62:55. - Jeden i drugi zespół musi coś zmienić. Znamy się bardzo dobrze z trenerem Martinem Pospisilem, wręcz kumpujemy i przyjaźnimy. Znamy swoje mocne strony. Tak jak i my Słowaczki na pewno będzie szukać dodatkowych rozwią-



FOT. KOSZ KADRA

Reprezentacja Polski podczas jednego z treningów w koszalińskiej hali

zań. Zostawanie w tym samym to jest takie delikatne usypianie się - uważa Kowalewski.

W grupie Polki były lepsze też od Rumunii (86:41) i Cypru (96:52). A jeśli zakończą grupę bez porażki to będą w lepszej

sytuacji przed kolejną fazą eliminacji. Dziś mecz w Koszalinie, a 14 marca w Rumunii (Sybin) i 17 marca na Cyprze.

Na marcowy cykl sztab powołał 16 zawodniczek. W tej grupie są trzy debiutantki. Ze-

spół oparty jest na zawodniczkach już sprawdzonych w kadrze narodowej, a większość gra w polskiej lidzie. Gwiazdy to m.in. Liliana Banaszak czy Stephanie Mavunga. ©

Chemik przegrał ze Stalą, ale jest spokojny

Jakub Lisowski
sport@gs24.pl

SIATKÓWKA. W rozegranym awansem spotkaniu ostatniej kolejki rundy zasadniczej Tauron Ligi Chemik Police przegrał 1:3 ze Stalą Mielec na swoim parkiecie.

Dzięki piątkowej wygranej z EKS Łódź i korzystnym innym wynikom - Chemik był już pewny miejsca w ósemce (gra w play-offach). Przed policzankami otworzyła się nawet szansa na 5. miejsce, ale z tego

zespół nie skorzystał. Po porażce ze Stalą jest 6. i może tej pozycji nie utrzymać, jak dobrym finiszem wykaże się Pałac Bydgoszcz lub sensacją sprawi Stal w meczu z liderkami z Rzeszowa. Szanse na 6. lokatę wciąż są jednak dość duże.

Pierwszy set meczu ze Stalą był jakby kontynuacją spotkania z EKS - wygranego w trzech dobrych setach. Policzanki grały z dobrą energią, miały dobrą skuteczność i dominowały. Co się stało z Chemikiem po wznowieniu gry? Trudno to

rozumieć - policzanki walczyły, momentami prezentowały bardzo wysoki poziom, ale to Stal była bardziej skoncentrowana, pewniejsza siebie w końcówkach. W trzecim secie Chemik prowadził nawet 19:14, a i tak przegrał. W czwartym - przy stanie 22:22 - dobry serwis, złe przyjęcie przyjezdnych i niezrozumiały błąd środkowej Chemika. Przechodzącą piłkę Kinga Różyńska chciała trącić pod siatkę przy bocznej linii, ale wyrzuciła poza pole gry. Po chwili punktowy blok Stali i po kolejnym bloku koniec.

Już w czwartek Chemik zakończy rundę zasadniczą ekstraklasy siatkarek w Radomiu. Radomka jest 9. i zachowuje szansę na play-offy. Później policzankom pozostanie odpoczynek, trening i obserwowanie finiszu zmagania w pierwszym etapie rozgrywek.

LOTTO CHEMIK POLICE - STAL MIELEC 1:3

Sety: 25:20, 19:25, 23:25, 22:25.

Chemik: Orzoł 12, Mędrzyk 12, Koput 7, Gierszewska 6, Różyńska 6, Partyka 2 oraz Nowak (libero) - Przybyło 3, Hewelt 2, Rybak-Czumińska, Grabowska. ©



FOT. CHEMIK POLICE

Siatkarki Chemika zdobyły w meczu ze Stalą 12 punktów blokiem, ale to i tak było za mało do wygranej